

Министерство образования и науки Украины  
Харьковский национальный университет  
имени В. Н. Каразина

Всеукраинский институт  
клиент-центрированной и экспириентальной психотерапии

# **ПСИХОТЕРАПИЯ КАК НЕВЕРБАЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

Коллективная монография

*Под редакцией  
доктора психологических наук, профессора А. С. Кочаряна*

Харьков – 2014

УДК 159.9:615.851

ББК 88.4

П 86

Рецензенты:

**Хомуленко Т. Б.** – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой практической психологии Харьковского национального педагогического университета имени Г. С. Сковороды;

**Иванова Е. Ф.** – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей психологии Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

*Утверждено к печати решением Ученого совета  
Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина  
(протокол № 3 от 26 мая 2014 года)*

*Утверждено к печати тренерским советом  
Всеукраинского института клиент-центрированной  
и экспириентальной психотерапии  
(протокол № 47 от 2 сентября 2014 года)*

П 86 **Психотерапия** как невербальная практика : коллективная монография / [А. С. Кочарян, И. А. Кочарян, М. Е. Жидко, Н. Н. Терещенко, А. М. Лисеная, Л. П. Рогулева, С. А. Кочарян] ; под ред. д. психол. н., проф. А. С. Кочаряна. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. – 260 с.

ISBN 978-966-285-141-0

Коллективная монография посвящена исследованию роли субвербальных компонентов психотерапии как антитезы нарративной практики.

Книга адресована ученым, практикующим психологам, психотерапевтам, студентам-психологам и всем, кто проявляет интерес к психотерапии и методам личностного роста.

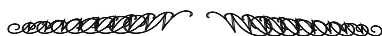
**УДК 615.851**

**ББК 88.4**

ISBN 978-966-285-141-0

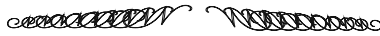
© Харьковский национальный  
университет имени В. Н. Каразина, 2014  
© А. С. Кочарян, И. А. Кочарян, М. Е. Жидко,  
Н. Н. Терещенко, А. М. Лисеная, Л. П. Рогулева,  
С. А. Кочарян, 2014  
© Литвинова О. А., макет обложки, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие.....	4
Раздел 1. Клиент-центрированная психотерапия как невербальная практика (Кочарян А.С.).....	7
Раздел 2. Переживание как мишень психотерапии (Кочарян А.С., Кочарян С.А.).....	17
Раздел 3. Психотравмирующий опыт предательства: механизмы и психотерапия (Кочарян И.А.).....	30
Раздел 4. Медитация и активное воображение в практике субвербальной психотерапии (Жидко М.Е.) .....	56
Раздел 5. Метод направленного воображения «визуализация и гармонизация мужского и женского начал» (Кочарян А.С., Терещенко Н.Н.).....	124
Раздел 6. Техника «эмоциональной экстракции» в работе со сновидной продукцией (Кочарян А.С.) .....	134
Раздел 7. Работа со сновидениями в психотерапии (Лисеная А.М.).....	147
Раздел 8. Сказкотерапия (Кочарян А. С., Терещенко Н.Н.) .....	180
Раздел 9. Арт-терапия. Работа с образами в психотерапии (Розулева Л.П.).....	192
Приложение .....	253

## ПРЕДИСЛОВИЕ



Современная психотерапия стала настолько внутренне разношерстной, что в ней свободно уживаются модальности, подходы, направления и авторские методы, порой не просто несогласующиеся, но и откровенно противостоящие друг другу. Лучший способ «справиться» с этим разнообразием – просто не замечать «соседа». Тут не спасет ни любовь к полимодальности, ни комплексный подход. Для психотерапевта важным оказывается собственная идентичность. Часто случается так, что только слово обретает легитимность в психотерапии – это начало движения, в слове скрыт потаенный смысл, который нужно восстановить в процессе интерпретации. Однако, опыт переживания клиента, а не собственно содержание его проблем становится мишенью психотерапии. Это означает, что для клиента важно не столько понять, прояснить свою ситуацию, сколько понять и принять свои глубокие переживания, «закупоривающие как пробка», живой аффективный и эмоциональный процесс. Как отмечает Джендлин, «когда в психотерапии все более начинают опираться на конкретный процесс чувствования (feeling process), становится менее актуальной задача уточнения роли когнитивных символов и процесса исследования при всей важности и того и другого».

Название книги, предложенное авторами, несколько интригует, является парафразом известной статьи Джендлина «Субвербальная коммуникация и экспрессия терапевта в терапевтическом процессе», в которой содержится идея о том, что «личностные проблемы коренятся в непосредственно переживаемых допонятийных смыслах...». Поэтому отсутствие слова у клиента в психотерапии (клиент молчит) не обязательно является аргументом в пользу его сопротивления или

тем, что делает психотерапию невозможной. Психотерапевт реагирует на клиента целостно резонансами тела и переживаний. Любая парциальная реакция психотерапевта на злость клиента, его беспомощность, ревность, обиду уведут от генеральной линии процесса по тупиковому пути. Проработать обиду, сколько бы ей не занимались, не представляется возможным – ее можно на время успокоить, найти рациональное объяснение поступку обидчика и т.п. Но главное состоит в том, что обида возникла в одном возрастном «слое», а ее редукция происходит в другом. Работа на более зрелом возрастном «слое» более понятна, строится на когнитивных основаниях с привлечением более зрелых структур «его», как обуздание «распалившегося» ребенка. Но всегда это не вопрос того, что сам «ребенок» доволен – ему другие части личности объясняют, что он должен (!!!) быть доволен, если хочет, чтобы его любили. Правка должна производиться в том возрастном «слое», где это переживание и возникло. Контакта с этим «слоем», как правило, у клиента нет, а психотерапевт, напротив, своими резонансами в полной мере «находится» в нем. Если мы не входим в эти «слои», то правка совершается не в них, а в онтогенетически более поздних. Вместе с тем повтор травмы легко возвращает переживание – никакая косметика не закроет проблемы основания. Слово клиента, если клиент инконгруэнтен (а он, собственно, поэтому и клиент), вовсе может не отражать то, что он переживает – его слово может быть не жалобой, а хвастовством, тем, что уведит от истинной проблемы, защитным образованием. Слово, как фантик от конфеты: она может быть завернута не в тот фантик, и этим можно обманывать себя долго.

Джендлин описал три аспекта поведения психотерапевта, которые способствуют тому, чтобы он мог проникнуть в истинные травматические переживания клиента за счет резонансов:

- 1) ненавязчивость – ничего насильно нельзя ввести в пространство внутренних переживаний клиента, он должен быть свободен, в том числе и в том, чтобы иметь право не изменяться;
- 2) внутреннее самонаблюдение психотерапевта – ключ к переживаниям клиента лежит не в мыслях и фантазиях относительно клиента, а в живых резонансах на него: путь к нему

(его истинным переживаниям) проходит через собственные переживания;

3) простота – все настоящее очень просто (процесс в выражении очень прост без оговорок – условий, интеллектуализаций и т. п.). Когда клиент выражает свои переживания очень заумно, следует их упростить. Это условие возможности прикоснуться к реальным переживаниям клиента, а не просто разговаривать с клиентом.

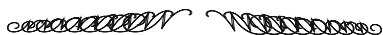
Вопросы невербального (субвербального) в психотерапии являются чрезвычайно важными. Неспроста в нашей культуре так востребована экстрасенсорная, магическая и тому подобная помощь, являющаяся откровенно невербальной. Думается, что недооценка этой практики, которая насчитывает тысячелетия, часто является проявлением врачебного нарциссизма, а не строго взвешенной научной оценки феномена.

Психотерапия должна быть направлена на оживление, на восстановление жизненных потоков, на повышение интенсивности эмоционального и аффективного процесса.

Часть этих вопросов будет рассмотрена в предлагаемой книге. Мы не стремились к тому, чтобы все было логично выстроено – очевидно, что у читателя свои приоритеты, и только он станет настоящим автором читаемого текста. Авторы надеются, что книга хоть немного будет полезной кому для понимания и расширения смыслов, кому – для встречи с новым инструментом работы.

*Проф. А. С. Кочарян*

## РАЗДЕЛ 1



### КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ КАК НЕВЕРБАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Клиент-центрированная психотерапия представляет собой внутренне далеко не однородный подход. На сегодняшний день, по словам М. Варнер [1], в рамках человеко-центрированного подхода существует множество «племен» (направлений), что «является здоровым состоянием дел, и показывает, что подход не умирает, и где практики открыты к новому теоретическому и практическому опыту». Д. Мирнс, Б. Торн [2, с. 4] прямо указывают, что «человеко-центрированное консультирование не ограничено определенной и эксклюзивной формой практики».

В настоящее время на территории Украины клиент-центрированная практика может быть артикулированной по вектору «разговорная техника vs техника целостного погружения/возвышения». Разговорные техники верят только словам, работают только со словами, предполагая, что что-то существует и вне слов. Задача психотерапевта и клиента состоит в том, чтобы это что-то облечь в слова и понять. Работа ориентирована на понимание, когда клиент идет в себя, в свои переживания головой. Он может «очаровать» и себя, и психотерапевта нарциссически оправданным нарративом. Фактически в работе с клиентом мы сталкиваемся с «обрывками» его переживаний, с результатами прерывания их протекания. Такие сколки переживаний представляют собой нагромождение разнородных, но связанных (не генетически, а функционально) эмоций. Недопережитые чувства вины, стыда, страха, беспомощности и т. п. «слипаются», формируя странные крути «порочных» переживаний. Психотерапевт не сталкивается с развитыми (развер-

нутыми) переживаниями, он сталкивается не просто с отдельными сколками эмоций, а со слившимися сколками, которые образуют кристаллы. В разговорной психотерапии клиент вербально дорисовывает несостоявшиеся эмоции, словно ребенок по готовым шаблонам раскрашивает картинку-раскраску. Клиент не переживает гнев, а говорит о нем (вербально дорисовывает его), не переживает страх, а говорит о нем, не переживает любовь, а дорисовывает ее словами. При этом клиент путает переживания и слова о них, «явь и навь», реальность и фантазию. Думаю, что техники сами по себе не позволяют войти в эмоцию, в глубину переживаний. Для этого важен контакт клиента с психотерапевтом, в котором переживаются все «разрывы» эмоций, их незавершенность. Незавершенная эмоция превращается из процесса в статику – в «камень» в груди, в комок в горле и т. п. Такая эмоция становится привычной, зафиксированной, она не переживается – она стоит, не имеет ни конца, ни начала, она прекращает быть процессом, она теряет текучесть. Об этой эмоции можно только говорить, причем на вербальном уровне такая эмоция как бы оживает, начинает двигаться. Но это происходит не на уровне самого переживания (не в нем самом), а на уровне ее виртуального дорисовывания словами. В этом смысле обучающихся психотерапии, которые имеют существенные проблемы с актуальными переживаниями здесь-и-теперь, путает клиент-центрированная психотерапия, которая в ее эссенциальном смысле отказывается достраивать недостающее переживание вербально (рационально) построенными техниками. Человек оказывается перед собственной несостоятельностью жить, любить, чувствовать непосредственно – жизнь наполняется многочисленными «как бы».

Этих «как бы» становится много, и они могут самым человеком как бы не замечаться, как не замечается хронически напряженная мышца. Переживание замещается рассказом о переживании, а точнее рассказом-переживанием. Более того, такая эмоция-рассказ обладает качеством коммуницирования – о ней легко говорить, а это, стало быть, создает видимость свободной (легко проговариваемой) эмоции, что дает преимущество в группах – манифестируется эмоциональная компетентность (а это позволяет решать нарциссти-



ческие проблемы и восстанавливает нарцисстический баланс). Но за словами ничего нет – слово становится коннотативно пустым.

Психотерапевт, используя традиционные техники клиент-центрированной психотерапии, может не входить в плоскость переживания, а провоцировать построение рассказа о нем. Приведу пример высокопрофессионально выполненных психотерапевтом рефлексивной и эмпатической техник. Клиент – женщина около 40 лет, влюбилась и ушла из семьи. В браке была 20 лет, есть дети. Клиентка жаловалась на то, что не все получается в новых отношениях, существуют материальные и жилищные проблемы, которые она должна решать самостоятельно, рассчитывать преимущественно на себя. Приведу выдержки из терапевтического интервью:

К (1): Я ради одних отношений оборвала все другие. Я не знаю, на что опираться.

Т (2): Как будто ты потерялась? (эмпатическая техника)

К (3): Я не имею больше сил.

Т (4): Эти отношения любви вывели тебя из себя. (рефлексивная техника парафраз)

К (5): Я стала не такой, какую я точно знала.

Т (6): Есть часть себя, которую ты знала как сильную, и вдруг вышла та часть, которая плачет. (рефлексивная техника + эмпатическая техника)

К (7): У меня слезы почти постоянно.

Т (8): Есть кто-то, кто плачет? (рефлексивная техника)

К (9): Может быть, просто женщина. Просто были мечты о женском.

Т (10): Эти мечты утекли? (эмпатическая техника)

К (11): Я долго не смогу, нет сил.

Т (12): Речь идет о том, чтобы держаться? (прояснение)

К (13): (пауза) ... Пока он не станет на ноги.

Т (14): В тебе что-то разрушилось, чтобы ждать? (эмпатическая техника)

К (15): Я не могу найти, что разрушилось. Я полностью распадаюсь. Я не могу найти себя в себе. Мне нигде нет места.

Т (16): Когда ты это говорила, мне хотелось сесть рядом. (поддержка)

К (17): Я привыкла все решать сама, брать на себя. Сейчас все плохо. Подружки говорят: «Вернись!». Есть еще какой-то путь, но я не вижу его.

Т (18): Как будто ты хотела идти до конца в этом своем опыте. (эмпатическая техника)

К (19): Я и сейчас хочу.

Т (20): Если кто-то в тебе, кто знает, кому ты могла бы доверять? (направление)

К (21): Я ничего не могу найти, на что можно опереться.

Т (22): Там пустота? (эмпатическая техника)

К (23): Это как дом, из которого давно выехали. Как бы что-то есть, но ...

Т (24): Перед твоими глазами этот дом. Могла бы ты его описать? (направление)

К (25): Я вижу комнату изнутри. Это большое просторное помещение. В нем нет окон, хотя есть проемы. Гуляет ветер, обрывки обоев и фрагменты поломанной мебели. На улице солнце, а комната сырая.

Т (26): У тебя ощущение, что на улице солнце, а комната сырая. (рефлексивная техника)

К (27): Комната – это то, что реально, а солнце далеко и от меня не зависит.

Т (28): В комнате можно что-то сделать? (подталкивание)

К (29): Теоретически да. Ремонт. Я сама должна научиться делать окна, стены.

Т (30): Это большая работа. (рефлексивная техника)

К (31): Это мне не по силам. Но я не хочу терять эти отношения. Они как последние.

Т (32): Как будто ты не можешь попросить помощи. (направление, подталкивание)

К (33): Не у кого. У тебя (терапевт взяла клиентку за руку). Я сама всех спасаю.

Т (34): А как у тебя с бывшим мужем? Вызывает ли он у тебя какое-то волнение? (направление)

К (35): Он порядочный, гениальный человек. Он слишком умный.

Т (36): Ты предпочитаешь более безумного? (эмпатическая техника)

К (37): (пауза)... Это мой выбор. Я практически не надеялась, что наша с тобой встреча состоится. Появилась мысль позабо-

титься о себе. Но для меня это равносильно тому, чтобы наплевать на других близких. Если я позабочусь о себе – реально должна буду обидеть маму, ограничить своих детей (в жилплощади).

Т (38): Это важный вопрос для тебя, как ты будешь устраивать свою сырую комнату без окон с теми, кто может тебе помочь? (направление)

К (39): Они не могут.

Т (40): Но ты можешь. Вернись внутрь себя, чтобы заняться этим. Сама я очень плохо делаю ремонт, но введу в твой дом свое желание помочь. (направление, подталкивание)

К (41): Спасибо.

Как видно из этого отрывка терапевтического интервью психотерапевт с 12-го высказывания делает акцент на поведении клиента, как бы предписывая ему «держаться», «ждать», «идти до конца...», опираться на других, «доверять», «что-то делать», «просить о помощи». До 12-го шага психотерапевт интересовался переживаниями клиента, и оказалось, что клиентка «потерялась», «вышла из себя», «плачет». Причем, стало ясно, что причиной и субъектом плача является внутренняя женщина.

Возникает вопрос, а что собственно специфицирует клиент-центрированное воздействие? К. Роджерс описал феномен «просачивания» чувств, когда «запрытанные» переживания начинают подниматься и постепенно доходят «до предела». В этом случае, как отмечал К. Роджерс, возникает возможность взаимного уравнивания переживаний. При ориентации психотерапии на непосредственное эмоциональное переживание, на разрывы в нем, необходимо направить терапевтическое усилие на эмоциональное раскрытие клиента. Эмоциональные разрывы начинают заполняться реальными просачивающимися переживаниями. При этом слипшиеся переживания отделяются друг от друга, словно разматывается запутавшийся клубок ниток. Вопрос не в том, чтобы подтолкнуть клиента (хотя это может быть само по себе и неплохо) к действию, а развернуть запутанную эмоциональную жизнь, имеющую многочисленные разрывы. Лишь на фоне эмоционального развертывания, распутывания разнородных эмоций, ликвидации разрывов переживания, «доведения до предела» тех эмоций, которые стали «просачиваться»,

можно подталкивать (вообще вопрос, следует ли это делать?) клиента к действию.

Смещение акцента с содержания на эмоциональную составляющую представляется важным моментом клиент-центрированной психотерапии. Я могу выразить это по-другому: важным направлением работы является эмоциональная экстракция, когда из содержания проблемы извлекаются заложенные в нем и скрытые от самого клиента эмоциональные переживания и смыслы. На самом деле «потерялась» (2-й шаг интервью) может быть сопряжено с переживаниями страха, беспомощности, разочарования, внутренней конфликтности, связанной с наличием инконсистентных частей личности. Кроме того, если ориентироваться на актуальную проблемную ситуацию, не видеть зафиксированные инфантильные переживания, то сам подход будет напоминать «промывку» мозгов, когда человек не справляется с ситуацией потому, что что-то недопонял, что-то не принял во внимание, или что-то ему сильно надоело, или он неадекватно чего-то боится. Это больше консультирование, чем собственно психотерапия. Вхождение в эмоциональный мир клиента, возвращение ему целостности, завершенности приводит, во-первых, к его (мира) расчленению на отдельные переживания – клубок чувств трансформируется в несвязанные чувства, а во-вторых, к тому, что переживания из статичных, кристаллизованных превращаются в текучие, способные к процессу.

Есть еще один аспект проблемы раскрытия незавершенных, имеющих разрывы переживаний. К. Роджерс привел изящную метафору психотерапии – она как танец, в котором ведет клиент, а сопровождает психотерапевт, который должен находиться «на полшага позади» клиента. Именно это обеспечивает возможность реализации тенденции клиента к актуализации. В принципе, в стратегическом смысле такая концептуализация представляется направляющей психотерапевтическую работу. Но в операциональном смысле этого маловато: представление о том, что процесс знает куда течь, он умный, или, как писала Р. Сэнфорд [3, с. 288]: «Возможно, наступит время, когда доверие процессу не сработает, но этого я еще не наблюдала». Движение по процессу, согласно К. Роджерсу [4, с. 240], сопровождает «чувство правильности», которое имеет

не нравственную природу, а связано с открытостью опыту, с незамутненностью восприятия инфантильными эмоциями, отрицающими, сужающими и искажающими поступающую информацию. Поэтому психотерапевт должен способствовать такой открытости клиента к опыту. В своей практике мы придерживаемся тезиса «на полшага впереди клиента», который носит чисто операциональный смысл. На рис. 1 представлена схема психотерапевтического воздействия.

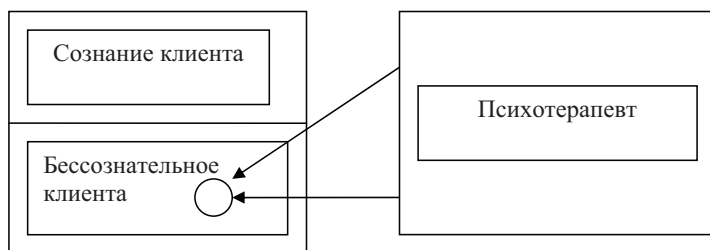


Рис. 1. Схема психотерапевтического воздействия

Схема воздействия поясняет следующее: психотерапевт фокусирует внимание клиента на некотором переживании (обозначено кружком). Клиент сам без фокусировки психотерапевта не отмечает в себе этого переживания. Лишь после такой фокусировки клиент принимает его и идет в его глубину. Многие психотерапевты ожидают пока клиент самостоятельно не наткнется на это переживание, полагаясь на спонтанность спонтанного процесса. Думаю, что можно ожидать очень долго. Важно понимать, что психотерапевт «не создает», не придумывает переживание клиента, а лишь направляет его внимание. Более того, клиент идет в такое переживание не головой, а собственно «впрыгивает» в него, часто не понимает его, а, следовательно, и вербально не может дорисовать его. Такой процесс с необходимостью имеет вегетативное сопровождение: человека трясет, бросает то в жар, то в холод и т. п. Одним словом, клиент попадает в ситуацию, когда с ним что-то приключается, а он не понимает что именно. Не понимает нахлынувших слез, злости, страха и т. п. Некоторые психотерапевты могут рассматривать такой процесс как травматический, фрустрирующий. Конечно, говорить легче и легче дори-

совывать эмоции, чем реально переживать их. Проблема состоит лишь в скорости движения, которая должна учитывать уровень психической организации клиента и, следовательно, его толерантность к воздействию.

Возвращаясь к приведенному интервью, отметим, что, по видимому, суть переживаний клиентки состояла в том, что плачет ее внутренняя женщина, причем заплакала она давно, явно задолго до последнего брака: первый муж характеризуется ею как «порядочный, гениальный человек». Известно, что если женщина определяет мужчину как «хорошего и порядочного», она явно поставила на нем крест как на мужчине. В этой идеализации что-то отцовское. И вдруг она решилась – пошла в женское пространство, которое у нее явно страдающее, не имеющее право на существование, стигматизировано болезнью (пороком). Неспроста она уехала за рубеж – у себя на родине она не смогла (не решилась, не знала как) пойти в «Женское». В сновидениях клиентов, когда начинается что-то происходить в психотерапии, часто появляются сюжеты зарубежья – поездка за границу, переход через мост и т. п. Именно там, за рубежом, клиент может проявить некоторые свои желания, которые «пролазят» как псевдоподии в желанные места – там, где любовь, секс и т. п. Стало быть, вопрос стоит о внутренней инконсистентности, о сложностях реализации женственности. Легальные отношения с мужем не так редко воспринимаются женщинами как «невкусные», что заставляет их искать отношения на стороне. Это все гипотезы, которые возможно проверить, только пустив женщину в «путешествие» вглубь собственных сокровенных переживаний. Иначе мы вынуждены искать ресурсы у клиента, подталкивая его к совершению определенного действия. Но ведь это внутренние проблемы и, соответственно, внутренние переживания.

В завершение хочется сказать несколько слов о «рабочей» позиции психотерапевта. Это вопрос качества контакта и сопровождения клиента в его глубину. Речь идет о метанавыках психотерапевта, под которыми я, вслед за Эмми Минделл [5, с. 14], понимаю «использование наших чувств более осознанно» в психотерапии. Причем, это не навыки и не умения, это – «чувственно-ориентированные» качества терапевта, которые «нельзя точно описать словами» [5, с. 15]. Далее она пишет:

«Я предполагаю, что концепция метанавыков может привести нас к новому определению: терапевт – тот, кто не ограничен традиционной ролью, но свободен следовать за своим меняющимся чувством». Психотерапевту важно осознавать свои чувства и использовать их в своей работе. Мои чувства меня ведут, их реальность для меня очевидна, и я верю им не меньше (а часто и значительно больше), чем словам клиента. Это создает возможность встречи с чувствами и переживаниями клиента. Причем, резонансные переживания психотерапевта, вызванные клиентом, фокусируют и направляют работу на собственном эмоциональном контакте. Речь идет не о побочно возникающих эмоциях, когда обсуждается травматический материал, а, напротив, о непосредственном погружении в переживания даже (и часто так происходит) без погружения в проблему. На смену содержания проблемы приходит переживание (смысл-переживание) клиентом. Я очень внимателен к тому, что случается во мне – желание отодвинуться, желание ущипнуть, унижить, пожалеть, погладить, поцеловать и т. п. Более того, если я точно попадаю, например, поглаживаю затылок клиента, когда его затылок на самом деле «просит» этого поглаживания, то клиент сразу идет («попадает», «влетает») в глубину собственных переживаний, регрессирует, попадает в соответствующий возраст. Я могу спросить клиента, на кого он злится. Если он имеет контакт (хоть какой-то) с собственными переживаниями, то при фокусировке его внимания на эти переживания он входит в контакт с ними. Точнее, пытается войти в контакт. Или я могу сказать клиенту, что откровенно чувствую, что она (он) делает все, чтобы у нас не получился контакт; или чувствую, что засыпаю, меня одолевает сон. Я в этом случае спрашиваю себя: «Я устал, хочу спать, или это моя реакция на клиента?» Если это моя резонансная реакция на клиента, у меня внутри готов вопрос: «Сколько мужчин Вы усыпили?». А ведь жалоба клиентки при этом может быть такой: «Я мужчинам не интересна». Кто кому еще не интересен?

Следовательно, превращение клиент-центрированной практики в преимущественно невербальную требует от психотерапевта сверхчувствительности к состояниям и переживаниям клиента не на уровне интеллектуальных гипотез, а на уровне непосредственного переживания, а также сверхчув-

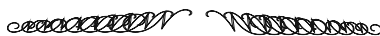
ствительности по отношению к собственным эмоциональным и вегетативным резонансам на клиента. Важно разворачивать не рассказ клиента (и побочно его переживания), а собственно переживания, которые не просто «выходят», а, во-первых, заполняют разрывы переживаний, во-вторых, распутывают клубок переживаний на отдельные не связанные переживания и, в-третьих, возвращают эмоции текучесть. Соратник К. Роджерса Чарльз Девоншир говорил, что психотерапия за последние 50 лет (а это было 20 лет назад) показала, что главное не опыт понимания, а опыт переживания. Тело и переживание – это последний оплот «настоящего», «подлинного» (не искусственного), который пытаются заменить псевдотелом и псевдочувствами (как бы жизнью). И в этом смысле не всякая психотерапия служит правде чувства, не всякая психотерапия соблазняет на настоящую, а не «как бы» жизнь.

### *Литература*

1. Warner M. Person-centered psychotherapy: one nation, many tribes / M. Warner // Person-centered journal. – 2000. – 7 (1). – P. 28–39.
2. Mearns D. Person-centred counselling in action / Mearns D., Thorn B. – London : Sage, 2008. – 242 p.
3. Сэнфорд Р. От Роджерса к Глейку и от Глейка к Роджерсу / Р. Сэнфорд // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера ; пер с англ. – М. : Когито-Центр, 2005. – С. 271–292.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной ; пер. с англ.. – М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
5. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика / Э. Минделл; пер. с англ. И. Романенко, Л. Романенко. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997. – 160 с.



## РАЗДЕЛ 2



### ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК МИШЕНЬ ПСИХОТЕРАПИИ

Любой текст по психотерапии может быть либо попыткой «онаучивания», *вполне* (!) отвечающим стандартам научного знания, которое отражает знание «объективных законов мозга», либо быть сказкой, отражающей верования в некоторые ресурсы исцеления (эффект Джамбо) [1]. Причем, сама сказка может быть как просто суждением, когда о клиенте говорят в третьем лице, так и песней, гимном, когда процесс совместного проживания с клиентом не теряется в суждении, не утрачивается в нем, и когда клиент и его переживания живут, а не анализируются. Здесь психотерапевт с клиентом в контакте, а сам клиент не в третьем лице, а в во втором – он предстает как Другой. Это особый статус психотерапии не быть просто знанием, набором теоретических схем и концепций, техник и т. п. Психотерапия – это не способ, она не имеет (только) орудийного статуса. В этом смысле психотерапия – это приглашение этого Другого в Жизнь, «соблазнение на Жизнь» [2].

Представленная книга является сборником статей людей, объединенных вокруг идей клиент-центрированной психотерапии. Очевидно, что в психологических кругах существует настолько большая тяга к выяснению (прояснению) содержания проблемы клиента, что кажется (часто, к сожалению, неоправданно), что ее правильное (реалистическое) понимание самим клиентом с необходимостью ее устранил. Если идти в содержание проблемы (К. Роджерс на первом этапе своего творческого пути занимался именно этим), правильно сопровождать клиента в ее глубину, то проблема раскроется перед ним во всей своей полноте. Это является условием того, что клиент

справится с ней. Несколько другая вещь – сопровождать клиента в глубину его переживаний – психотерапевта интересуют не внешние обстоятельства психологической травмы, как например, холодность матери в детстве, отсутствие восхищенного взгляда отца, ранние соращения и т. п. Это лишь внешний фон. Задача состоит в том, чтобы понять, как такие травмы легли внутри, какие «заторы» они сформировали. Здесь вполне уместны две взаимодополняющие метафоры : 1) «ирригации» и 2) «забитых капилляров». Суть первой метафоры состоит в том, что психика представляет собой землю, состояние которой зависит от того, насколько она удобрена и полита. Существует первичный источник (центральный внутренний круг, оживляющий все внутреннее психологическое пространство – эту землю), делая его «живым». По З. Фрейду, этим первичным источником является либидо, и именно его свободное протекание по «ирригационным каналам» обеспечивает настоящие оазисы. Если же такого не случается, части психического пространства превращаются в пустыню. Вторая метафора позволяет увидеть проблемы как результат того, что «капилляр» перекрывается «бляшкой», не дающей двигаться «крови», приносящей питание клеткам. Задача состоит в том, чтобы убрать эту «бляшку» и восстановить ток «крови». Б. Ницшке [3] прямо пишет, что речь идет о «восстановлении первоначальной интенсивности эмоционального и аффективного переживания и связанной с нею способности больного к любви».

О том, что такое представление о восстановлении эмоционального процесса, на самом деле имеет место, свидетельствуют сновидения.

В сновидении В. (36 лет) был образ труб отопления, идущих вдоль стен. Через небольшое расстояние на этих трубах были закрытые краны. Сновидица подходила к каждому крану и со словом «Люблю!» открывала их. Это слово было как заговор для открытия крана. Без него краны бы не открылись.

Мысли, как известно, сходятся, и независимо от терапевтической ориентации, идея восстановления внутреннего пространства от ограничений является, пожалуй, преобладающей. Причем, важно восстановить именно эмоциональный процесс. Когнитивные образования при этом остаются на вто-

ром плане. Не хотелось бы вступать в полемику относительно важности когнитивных ресурсов изменения, или сколь-нибудь преуменьшать их значимость. Очевидно, что «взрослые» образования могут входить в инфантильные травматические зоны и наводить там порядок, как мать испугавшееся или расшатавшееся дитя. Вместе с тем, в рамках клиент-центрированной психотерапии, а авторы данной работы следуют этой теоретической ориентации, на первом месте стоит идея эмоционального процесса, который следует нормализовать.

Эмоция как одна из важнейших мишеней клиент-центрированной психотерапии интенсивно осваивается в более поздних ее вариантах (фокусирование Е. Джендлина [4], эмоционально-фокусированная психотерапия Л. Гринберга [5] и т. п.), связанных с внедрением в собственно эмоциональную сферу клиента.

В своей ранней работе К. Роджерс (Роджерс-1) делал акцент на сопровождении клиента в проблему посредством рефлексивных техник и модально неспецифической эмпатии («тяжело», «потерялся», «запутался», «у края», «много навалилось» и т. п.). Здесь оказывается полезным и «тональное ведение» клиента голосом: для интенсификации его переживания и более глубокого погружения в проблему – тональное понижение (↓), для снижения его эмоциональной вовлеченности, затрудняющей или делающей невозможной конструктивное продвижение клиента в содержание проблемы и снижающей его рефлексивные возможности – тональное повышение (↑). Специфические терапевтические отношения, описанные К. Роджерсом [6] в 1957 г., гарантировали (хотя в этом можно было бы и усомниться) актуализацию конструктивного процесса, направленного на обеспечение глубины погружения, открытости сознания, полноты функционирования. Здесь, с одной стороны, отсутствует указание на продвижение в содержание проблемы, а психотерапия не направлена на углубление в содержательную плоскость проблемы – интерес представляет феноменологическое поле клиента, то, как в нем представлена эта проблема. С другой стороны, отсутствует акцент и на специфических модальных эмоциональных переживаниях – важно лишь состояние клиента, когда ему «трудно» и т. п. Быть с ним рядом, разделять его судьбу, верить в его возмож-

ности и вселять в него надежду, основываясь не на технических приемах, а на чисто человеческом участии (а оно представлено теми характеристиками психотерапевтического отношения, которые описал К. Роджерс – конгруэнтностью, позитивным безусловным отношением психотерапевта к клиенту и эмпатией). Проблема этого варианта клиент-центрированной психотерапии состоит в том, что он способствует регрессу клиента, который погружается в инфантильную травму, из которой далеко не всегда способен выйти. К. Роджерс указывал, что он не приветствует регресс клиента в психотерапии, но при психотерапевтической ориентации на вхождение клиента в глубину собственной проблемы регресс случается практически с необходимостью. Возможные механизмы выхода клиента из детской травмы следующие: 1) *рекапитуляция эмоционального опыта*, когда клиент дополучает то, чего не имел в детстве, например, психотерапевт становится любящим, принимающим отцом; 2) *повышение уровня осознанности*, когда взрослая часть клиента приходит в место детской травмы, справляется с ней; 3) *укрепление эго-функции клиента*, когда психотерапевт «вкладывает в себя клиента», как в матрешку, защищая и оберегая его, принимая его страхи, опасения и т. п. на себя и возвращая их клиенту переработанными безопасным образом; 4) *формирование у клиента совладающих стратегий*, когда психотерапевт помогает когнитивно переструктурировать ситуацию. При ориентации на сопровождение в проблему эмоции возникают у клиента как нечто побочное, понятное, но специально с ними не работают. Кроме того, для психотерапии в данном случае важна инфантильная ситуация, которая и явилась пусковым фактором травмы, например, брошенность ребенка (оставление одного в больнице, забыли забрать из садика, отдали бабушке и т. п.), а не осознание того реального переживания, которое фиксируется, «вщемляется», препятствуя течению позитивного (конструктивного) процесса.

Вместе с тем показано, что именно способность клиента рефлексировать собственные эмоции в психотерапии связана с высокой эффективностью психотерапии [4, 5]. Л. Любарский и соавторы [7] выявили, что глубина проникновения клиентов в свои переживания является надежным предиктором успешной психотерапии. В позднем варианте К. Роджерс

(Роджерс-2) осуществлял именно стратегию сопровождения в переживание, что ставит совершенно новые требования к профессионализму (недостаточно быть хорошим человеком, реализующим необходимые и достаточные условия изменения клиента, а и специалистом по работе с эмоциями). И если первоначальный вариант является выражено антитехнологичным, а представители анализируемого подхода откровенно опасались обвинения в техницизме, то второй (обеспечение работы с эмоциями) с необходимостью требуют некоторого «техницизма», правда тесно сплетенного с отношениями (что архиважно!). Последователи К. Роджерса интерпретировали это как рост интуитивности в его работе. Техника, спаянная с отношениями, идущая от сердца, думается, и есть интуиция. Но развитие подхода требует рефлексии методов работы и возможностей их дидактической трансляции.

Мария Виллас и Боас Боуэн [8] отмечают, что за 43 года (с момента публикации своей книги «Консультирование и психотерапия» в 1942 г. до демонстрационного получасового сеанса с Джилл в 1985 г.) в работе К. Роджерса произошли серьезные изменения. В 1942 г. К. Роджерс писал, что терапевт не должен находиться за рамками сказанного клиентом, и что если терапевт либо движется быстрее, чем клиент, либо вербализует невысказанные чувства клиента, то этим он наносит настоящий вред клиенту и психотерапевтическому процессу [9]. В сеансе с Джилл, по словам М. Виллас и Б. Боуэн [8], К. Роджерс показал то, что «приобрел как психотерапевт за многие годы своей профессиональной деятельности. Он стал менее зависимым от «ярлыка» недирективности, стал более подвижным, а его ответы приобрели большее разнообразие. Примером изменений также может служить тот факт, что К. Роджерс 16 раз в течение психотерапевтического сеанса нарушает тишину ...» и множество раз прерывал клиента. Указанные авторы отметили два очевидных изменения в работе К. Роджерса: во-первых, он использовал не только рефлексивные техники (прояснение чувств клиента, уточнение и повторение), но и интерпретации, метафоры для того, чтобы настроить клиента на переживания, испытываемые им здесь и теперь, позволяя себе смеяться над ним, использовал технику преувеличения для актуализации противоречивости высказываний клиента;

во-вторых, он стал директивным, что проявлялось в том, что он предлагал клиенту причины, объясняющие поведение, подвергал предложенные интерпретации открытой проверке, предлагал темы для обсуждения, прерывал клиента, сам нарушал паузы и т. п. В заключении Мария Виллас и Боас Боуэн отмечают, что директивность К. Роджерса связана с тем, что он стал «больше доверять своим клиентам, перестал относиться к ним как к хрупким и ранимым существам, полностью зависимым от влияния психотерапевта. Такое отношение к клиентам способствовало приобретению большей подвижности, свободы и конгруэнтности. С помощью директивности К. Роджерс продемонстрировал еще более высокую степень веры в психологическую независимость клиента и его психологическую целостность». Поэтому главное не в недирективности психотерапевтического контакта, а в приближении клиента к глубине своих переживаний.

Стратегия сопровождения в переживание в своем происхождении связана с разработанной К. Роджерсом теорией терапевтического процесса, которая включает следующие положения: 1) человек содержит в себе только «Бога» – он позитивен, дружелюбен, альтруистичен; 2) позитивность человека представлена не как статика, не как некая готовая структура, а как процесс постепенного приближения к идеалу; 3) идеал может быть концептуализирован как «полностью функционирующая личность», когда она живет «на полную катушку».



Рис. 1. Голени и стопы клиентки К. (28 лет)



Рис. 2. Бедра той же клиентки К. (28 лет)

ку», когда она «полностью жива». Метафорически процесс может быть представлен как «поток», как разворачивание, развертывание процессов роста и развития, как чистая река без «заторов». Дальнейшее рассуждение упирается в необходимость топографии психики. По З. Фрейду, развитие имеет один мотивационный источник – либидинальный. Собственно из него все развивается, причем это развитие связано с либидинальным блокированием, лежащим в основе сублимации. У К. Роджерса, во-первых, отсутствует перечень таких источников развития, о чем недвусмысленно говорит С. Мадди [10]; во-вторых, личностный рост предполагает не блокирование источника, не его запруду, а, напротив, затор движения по реке актуализации приводит к заторам развития. В результате обширные зоны психического лишаются питания – возникают «пустыни», «болота» и другие мало предназначенные для жизни области психики.



Рис. 3. Кисть клиентки К. (28 лет)



Топография психики эквивалентна психологической топографии тела. Выше на рис. 1, 2, 3 представлены части тела, в которых отражаются определенные психологические особенности клиентки.

Как видно на рис. 2 и 3, у клиентки К. имеются выраженные признаки инфантилизма, незрелости. На рис. 2 бедра смотрятся пассивными, им недостает энергии, сексуальности. На рис. 3 кисть помимо, признаков детства, имеет признаки «женского зова», привлечения внимания мужчины и его контроля. На рис. 1 голени и стопы активны, смотрятся как мужские. Таким образом, можно говорить о следующих инконсистентных (несогласующихся) особенностях клиентки: 1) незрелость, пассивность, ожидание помощи; 2) привлечение внимания мужчины и невозможность быть с ним как женщиной, а только как ребенком; 3) наличие мужских черт характера. В реальности клиентка имеет двоих детей (8 месяцев и 4 года), ее мужчина живет в другой семье, постоянно обещая перейти к ней. Она находится в симбиотических отношениях с матерью, причем в двойных связях: с одной стороны, она зависима, несет много страха и тревоги (такое впечатление, что боится выйти в жизнь за рамки материнского дома), а с другой, стала мамой собственной маме (феномен парентификации). «Затор» движения эмоционального потока в эмоциональных «капиллярах» задержал развитие, привел к созданию «мертвых» зон, которые не получают «питания». Задача, по большому счету, состоит в том, чтобы освободить «капилляр» от «заторов». Таким «затором» является «вщемленное», или зафиксированное, эмоциональное переживание, которое [11] не может течь, оно существует не как отдельная эмоция, а как некоторое сцепление ряда эмоций. Как отдельные они существуют только в словесных ярлычках, в нарративе. «Застрявшие» эмоции «слипаются», теряют специфическую модальность, образуют «порочный круг» (например, обида→злость→плач→беспомощность), за рамки которого не выходят. Такая эмоция не исчезает – она «прячется» (подавляется, вытесняется и т. п.), превращается в латентную, потенциальную, в «вещь», никогда не проходящее, не имеющее конца образование, лишенное качества текучести. Заниматься такой эмоцией в психотерапии бесперспективно – она резистентна к воздействиям. Нормаль-



ная же эмоция характеризуется текучестью, она имеет начало и конец.

Если какая-то часть психического становится «мертвой», например, любовь и сексуальность, то в функционировании личности появляется качество «как бы» [12]:

«Мне не дано земного наслаждения  
Земным покоем и земной судьбой  
Я испытала взлеты и падения  
В своем стремлении стать самим собой.  
Но пробит час и потекли минуты.  
Стремясь собой заполнить пустоту.  
Но я страдаю и *люблю как- будто*  
И этим состоянием – Живу?».

Т. Андрющенко

*Как будто «как бы» жизнь (любовь, секс, злость и т. п.)* становится наполненной экзистенциалом Пустоты, или Бессмысленности. Можно сколь угодно долго обсуждать, анализировать причины «затора» – обиду, брошенность, злость, чувство вины и т. п. Но, как правило, это ни к чему не приводит – эти переживания являются устойчивыми, толерантными к психотерапии. Годами можно получать психотерапевтическую помощь, можно все понять о себе, но этим все и закончится. Идея того, что существует некая травма первопричины в постмодерне с его ризомальным мышлением, где отсутствует разделение на главное и второстепенное, на причину и следствие, несколько ослабляется. Главное – найти не внешнюю ситуацию травмы, а то какими «застрявшими» эмоциями эта ситуация отозвалась у клиента. Поэтому важно найти действительную эмоцию, а не то, как эта эмоция символизируется в слове. А это вербальными практиками не сделаешь. Джендлин называл это субвербальной терапевтической коммуникацией, мы же – невербальной коммуникацией.

Таким образом, важно *восстановить эмоциональный поток*, как капилляр, посредством которого клиент высвобождает (не очень удачная метафора) актуализационный процесс.

Такая психотерапия «восстановленного эмоционального потока» представляет собой действительное «соблазнение на Жизнь», когда высвобождаются истинные эмоции, зажатые, подавленные, когда эмоциональные капилляры становятся

полнокровными, когда жизнь наполняется не «как бы эмоциями» и рассказами о них. Красивый нарратив не восстанавливает эмоциональный процесс, не меняет вкусы, не вызывает выраженные вегетативные реакции и т. п. Восстановление полноты функционирования делает человека синтонным жизненному потоку, но не гарантирует покоя.

Каким техническим приемом решается это восстановление интенсивности аффективного потока? Для нас это техника фокусирования, реализуемая в разнообразных вариантах. Фокусирование – это обращение внимания клиента на «заторные переживания». Таких переживаний может быть много, они относятся к разным возрастным периодам. Здесь уместна идея «слоистости» психики. Она представлена на рис. 4.

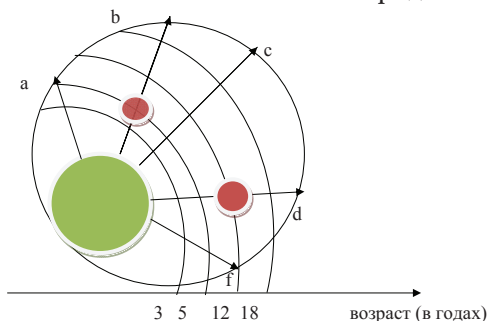


Рис. 4. Топология психического:  
a, b, c, d, f – вектора организмических  
трендов; 3–18 возрастные «кольца»  
онтогенетического развития

По К. Роджерсу, не существует единого организмического тренда, как либидо у З. Фрейда.

В терапии (в данном контексте) существуют две задачи:

1) *расширить круг актуального переживания клиента.* В психотерапевтической сессии важно пережить не только и не столько обиду и «склеенные» с ней эмоции – копаться

в них оказывается терапевтически неэффективным. Травматические эмоции «склеиваются», образуют нечто единое, трудно квалифицируемое. Они движутся в рамках порочного круга, никак не меняясь: например, чувство обиды → злость → беспомощность → плач → чувство обиды → злость → беспомощность → плач... Поэтому эмоции как бы есть, но они неживые, представляют собой реакцию не на актуальную ситуацию, а на ту, которая была ранее, и которая не высвобождена, застряла. Такая застрявшая эмоция [11] не может течь, она даже не существует как отдельная эмоция, она существует как некоторое

сцепление ряда эмоций. Как отдельные они существуют только в словесных ярлычках, в нарративе. Эмоции следует первоначально расщепить – они как отдельные атомы эмоций «разрывают» эмоциональную молекулу. Если способствовать развитию инфантильного процесса, то эмоции могут «захватить» клиента, «дойти до предела», могут быть осознанными, но они не готовы к изменению – они не текут, они «стоят». Судьба таких эмоций – переход от актуализации к их максимальной интенсивности и в последующем к их дезактуализации. Ничего нового не рождается. В таких эмоциях нет «точки роста», или, по-другому, точки актуализации организмического процесса. Поэтому многих людей в группах охватывает инфантильный процесс: они плачут, злятся, страдают и т. п. Такие переживания могут быть очень интенсивными, но психотерапевтически пустыми и бесперспективными;

2) *восстановить эмоциональный поток*, как капилляр, посредством которого клиент высвобождает (не очень удачная метафора) актуализационный процесс.

Такая психотерапия восстановленного эмоционального потока представляет собой действительное «соблазнение на жизнь», когда высвобождаются истинные эмоции, зажатые, подавленные, когда эмоциональные капилляры становятся полнокровными, когда жизнь наполняется не «как бы эмоциями» и рассказами о них. Красивый нарратив не восстанавливает эмоциональный процесс, не меняет вкусы, не вызывает выраженные вегетативные реакции и т. п. Восстановление полноты функционирования делает человека синтонным жизненному потоку, но не гарантирует покоя.

Можно входить в эмоциональный процесс клиента непосредственно, чувствуя в него. Механизм такого непосредственного знания психотерапевта – его резонирование на чувства клиента. Здесь важным является метанавык психотерапевта, умение им пользоваться с терапевтическими целями этими резонансными переживаниями. Возможно, пользоваться и особыми языками как вербальным, так и многочисленными невербальными (субвербальными). Между переживаниями клиента и словом, его обозначающим существуют многочисленные переходы – визуальный образ, танец, крик, стон, недифференцированное телесное переживание – про-

чувствованное ощущение (*felt sense*) и т. п. Правильное понимание своего переживания клиентом осуществляется как постоянное движение от телесного переживания (телесный образ проблемы как целостности), танца, крика и т. п. к слову и от него обратно. В этом движении постоянно уточняется переживание. Двадцать лет назад Чарлз Девоншир, сподвижник К. Роджерса, директор Международного института человеко-центрированного подхода (РСА-I), на одной из профессиональных тренинговых программ (Словакия, 1990 – 1994) говорил, что «исследования психотерапевтического процесса в течение последних 50 лет позволяют с уверенностью заявить, что наиболее существенные изменения в личности и поведении – результат опыта переживания, а не осознания и понимания».

Вход в переживание клиента, таким образом, может быть модально разным. Одно можно сказать точно – тело не обманешь. Поэтому переживания, заключенные в нем, всегда правдивы, в отличие от многочисленных нарративов клиента, которые часто являются результатом защитного искажения. Часто не поймешь – клиент жалуется или хвастается, симулирует, аггавирует или диссимилирует. Визуальный образ также таит в себе опасность прельщения. Непроста в церкви советуют чувствовать присутствие Господа телом, а не пытаться «увидеть» его. Построение иеротопического пространства (духовного пространства в церкви) опирается на различные модальности, и визуальный образ далеко не главный [13].

В психотерапии наработаны различные подходы к утилизации визуального входа – направленное воображение в психосинтезе, эмоционально-образная психотерапия Н. Д. Линде [14], психокатализ А. Ермошина [15].

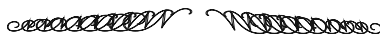
Как пишет Н. Д. Линде [14, с. 2], «основная идея ... состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать исходное эмоциональное состояние».

В предлагаемой коллективной монографии содержатся идеи и техники, если не прямо, то косвенно корреспондирующие с модальностью «клиент-центрированная психотерапия».

### Литература

1. Спинелли Э. Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению / Э. Спинелли. – М. : Издательство И. П. Логинов, 2009. – 216 с.
2. Макдугалл Дж. Театры тела. Психоаналитический подход к психосоматическим расстройствам / Дж. Макдугалл. – М. : Когито-Центр, 2007. – 215 с.
3. Ницшке Б. Значение сексуальности в трудах Зигмунда Фрейда / Б. Ницшке // Энциклопедия глубинной психологии. 3. Фрейд. Жизнь, работа, наследие / З. Фрейд. – М. : Издательство: Interna, Менеджмент, 1998. – Т. 1. – С. 365–406.
4. Джендлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Ю. Джендлин ; пер. с англ. А. С. Ригина. – М. Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
5. Greenberg L. Emotion in Psychotherapy / L. Greenberg, J. Safran // American Psychologist. – January, 1989. – Vol. 44, No. 1 – P. 19–29.
6. Rogers C. R. The necessary and sufficient condition of personality change / C. R. Rogers // Journal of Consulting Psychology. – 1957. – № 21. – P. 95–103.
7. Luborsky L. Factors influencing the outcome of psychotherapy: A review of quantitative research / L. Luborsky, M. Chandler, A. H Auerbach, J. Cohen, H. M. Bachrach // Psychological Bulletin. – 1971. – № 75. – P. 145–185.
8. Виллас М. Миф о недирективности: сеанс с Джила / М. Виллас, Б. Боуэн // Журнал практического психолога. –1998. – №1. – С. 25–36.
9. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс ; пер. с англ. – 2-е изд. – М. : Психотерапия, 2008. – 512 с.
10. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди ; пер. с англ. – СПб. : Издательство «Речь», 2002. – 539 с.
11. Кочарян А. С. Теория процесса в клиент-центрированной психотерапии: попытка проблематизации / А. С. Кочарян // Психотерапия. – М., 2011. – № 10. – С. 69–75.
12. Андрющенко Т. Г. Истома любви / Т. Г. Андрющенко. – Х. : ООО «Модель Вселенной», 2001. – 236 с.
13. Лидов А. М. Иеротопия. Пространственные иконы и образы-парадигмы в византийской культуре / А. М. Лидов. – М. : «Дизайн. Информация. Картография», 2009. – 256 с.
14. Линде Н. Д. Эмоционально-образная терапия (теория и практика) / Н. Д. Линде. – М., 2004. – 153 с.
15. Ермошин А. Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями / А. Ф. Ермошин. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 320 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 72).

## РАЗДЕЛ 3



### ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЙ ОПЫТ ПРЕДАТЕЛЬСТВА: МЕХАНИЗМЫ И ПСИХОТЕРАПИЯ

*«... человек, предавая, прежде всего предает самого себя».*

*В. Максимов «Прощание из ниоткуда»*

XX век стал символом не только индустриализации, научно-технических революций и социальных преобразований, к сожалению, он принес гуманитарные катастрофы беспрецедентных масштабов. Миллионы стали жертвами массового террора, подвергаясь моральному и физическому насилию и уничтожению. В поисках объяснения страшных событий начала XX века З. Фрейд предложил концепцию инстинктивного влечения к смерти, объясняя жизнь как борьбу двух противоположающихся тенденций Эроса и Танатоса. Моделируя условия ограничения свободы и наделения властью одного человека над другим (Стэнфордский тюремный эксперимент), Ф. Зимбардо обнаружил кардинальные перемены в поведении человека: из законопослушных людей, в зависимости от отведенной им роли, они быстро превращаются в отъявленных негодяев или покорных мучеников. Такое превращение Ф. Зимбардо назвал «эффектом Люцифера» [1]. Во время судебного процесса над одним из надзирателей Американской военной тюрьмы Абу-Грейб в Ираке в связи с издевательствами и пытками над заключенными, Ф. Зимбардо выступил на стороне защиты, обосновывая свою позицию данными исследований, согласно которым ситуативные системные факторы превали-

руют над личностными. Человек, попадая в такую порочную систему, приобретает соответствующие модели поведения.

Ранее К. Роджерс сформулировал необходимые и достаточные условия для личностного роста клиента. По мнению К. Роджерса, именно создание в процессе психотерапии определенных условий (эмпатии, безусловного позитивного отношения и конгруэнтности) стимулирует саногенные процессы психики клиента. Вместе с тем, К. Роджерс не преуменьшает личностный вклад самого клиента в его собственную психотерапию. Создание условий только со стороны психотерапевта недостаточно, необходимо, чтобы клиент сам имел определенные ресурсы для своего развития: переживал страдания или неудовлетворенность; хотя бы в минимальной степени воспринимал сообщаемые терапевтом эмпатическое понимание и безусловное положительное принятие; осознал и воспринимал, что находится в психологическом контакте с психотерапевтом. Таким образом, человек может быть толерантен к внешним системным влияниям как к позитивным, так и негативным.

Задаваясь вопросом о возможности сохранения человечности в условиях издевательств, унижения, физического насилия и пыток (на примере концентрационных лагерей), Э. Левинас предложил принцип этической асимметрии. Этот принцип можно сформулировать следующим образом: «Я ответствен за Другого, вне зависимости от его отношения ко мне (его отношение – это его ответственность)» [2, 3]. Главной же проблемой этого принципа является сложность его практической реализации. В самом этом послании заложены соблазны и искушения поддаться симметрии в отношениях. Например, «я люблю тебя вне зависимости от того, что ты со мною делаешь» легко может трансформироваться в «ты причиняешь мне боль, а я нет – я лучше тебя. Каждый раз, когда ты делаешь мне больно, ты становишься хуже, а я лучше. Продолжай!». Таким образом, по форме асимметричное поведение содержательно превращается в симметричное – своим «страданием» жертва как бы наказывает мучителя, переводя конфликт в плоскость этико-моральных манипуляций. Для настоящего соблюдения принципа этической асимметрии, который позволяет противостоять самым разрушительным внешним си-

стемным влияниям, необходимы определенные личностные ресурсы – особое зрелое функционирование механизмов психической саморегуляции человека.

Данный раздел мы посвятим психологическому анализу и психотерапии образа Предателя, являющегося отражением раскола в психике и направляющего дальнейшее формирование саморегуляционных механизмов по особому соответствующему пути, на котором истинно реализовать принцип этической асимметрии практически невозможно. Сама по себе симметрия в отношениях, например, «око за око, зуб за зуб» или «я тебя полюблю, если ты меня полюбишь», это и есть предательство в отношении себя – человек отдает авторство своей жизни Другому.

В работе «Структурные особенности личностной саморегуляции. Искажение самоактуализирующей тенденции» [4] были представлены две «демонические» стратегии, осуществление которых приводит к отказу от зрелых форм самореализации и переходу к деструктивным и суррогатным: 1) замена радости наиболее доступным и безопасным удовольствием; 2) обесценивание потребности. Попадая в западню изощренных стратегий самообмана, человек, сначала, теряет радость, затем погружается в тревогу и страх, которые сопровождают его дальнейшую жизнь, создавая все больше оснований для искажения своей самоактуализирующей тенденции.

В последнее время нам все чаще приходится работать с клиентами, которые в своем опыте практически не могут отыскать периоды, когда бы могли чувствовать радость, а все свои успехи и удачи обесценивают. Они всегда несчастливы; часто не знают, чего хотят; их переполняют ревность злость и обида. При этом, их негативные переживания обращены на самого себя (злятся и обижаются на себя). Говоря языком гештальт-психотерапии, главным их механизмом прерывания контакта является ретрофлексия. Естественно, психотерапевтической стратегией в таком случае является перенаправление деструктивных тенденций на объект, вызвавший эти переживания и восстановление контакта с объектом для дальнейшей реализации своих потребностей. Проблема заключается в том, что при развороте негативных переживаний с себя на внешний объект у клиента усиливается тревога и страх. Он пережива-



ет колоссальное чувство одиночества и отчуждения, обычно переходя с «языка» чувств на «язык» интеллекта и рационализирует пережитое. В результате клиент еще больше теряет контакт с истинными потребностями, а психотерапия может превратиться во вторую демоническую стратегию, давая надежду, а потом, забирая ее, обесценивает усилия клиента и саму потребность.

Терапевт (Т): Вы так много говорите. Сложно пребывать в тишине?

Клиент Ирина М., 32 года (К): Да, как будто я должна вас развлекать. Иначе стану неинтересной. (виновато опускает голову)

Т: Это трудно быть неинтересной..?!

К: Да, я чувствую, что неинтересна, что вы не хотите меня слушать, просто терпите меня, а я никто! (плачет)

Т: Если я вас просто терплю, возможно, вы злитесь на меня за это?!

К: (посмотрев на меня с интересом и надеждой, вдруг, сникла). Если я на вас разозлюсь, вы не примете меня в следующий раз, еще больше отдалитесь! (злость на терапевта не проявилась и К. обреченно смотрела в пол).

Рассмотрим еще несколько примеров: Андрей А. (35 лет) пришел на консультацию с запросом: «Я патологически ревнив и испортил отношения с женой. Хочу, чтобы вы помогли мне справиться с ревностью»; Иван А. (27 лет) просил помощи в том, чтобы он стал больше уделять внимания семье. «Количественно я уделяю много внимания, но хотел бы еще и качественно». С одной стороны, запросы довольно самокритичны и благородны: в первом случае перестать мучать жену, а во втором, – вообще мечта многих женщин – больше любить жену и ребенка». Но почему так приторно это слушать?! Опыт работы с демоническими стратегиями подсказывает, что это какой-то обман. То чувство, когда сказать об обмане неловко – такие благие поступки хотят совершить клиенты, что чувствуешь себя несколько эгоистичным, если поставишь под сомнения эти намерения. Действительно, далее выясняется, что первый использует жену как внешний источник своей самооценки, который перестал давать подкрепление; а второй – мечтает об адюльтере с несколькими партнершами одновременно.

Демоническое проявляется больше, чем в двух приведенных выше стратегиях. Действительно, например, в «Никомаховой этике» Аристотеля и «Божественной комедии» Данте Алигьери указывается на как минимум три уровня «грехов»: 1) неумеренность, 2) насилие и 3) предательство. Если первые два уровня «греха» легко связываются с первой и второй демоническими стратегиями, то третий представляет для психотерапии особый интерес. Подмена радости наиболее доступным удовольствием подкрепляет, например, сексуальную или пищевую неумеренность, а обесценивание истинной потребности приводит к поиску искаженных форм реагирования, таким как, насилие. Предательство – особая тема, а все перечисленные примеры, как нам представляется, имеют к ней непосредственное отношение. «Предательство!», – именно это слово невольно приходит в голову, когда слушаешь этих трех людей. Это предательство, не просто кого-то другого, это предательство, прежде всего, самого себя. Как пишет У. А. Савельева, объектом предательства может стать направленное от субъекта внутреннее «Я» человека [5]. Все трое клиентов Ирина М., Андрей А. и Иван А. предают себя, когда занимаются самобичеванием и самоедством. Безусловно, они поражены тщеславием и самоуничижением – теми формами поведения, которые «паразитируют» согласно Дж. Стивенсу на проблемной самооценке человека. Этих людей объединяет одно событие, которое произошло в их детстве, – предательство и самопредательство.

По описаниям более 50 клиентов, пораженных самопредательством, это событие происходило с ними в период 5–7 лет. Этот возрастной интервал совпадает с возрастом переживания так называемой «сцены первопричины». Именно так называл А. Янов событие, которое накладывается на уже существующие обиды и резко усиливают их травматичность для сознания ребенка [6, с. 253]. А. Лоуэн писал, что переживание чувства предательства и разбитого сердца из отвержения родителем детской любви имеет решающее значение в формировании ригидной структуры характера, которая закладывается в возрасте 3–6 лет [7, с. 66–67]. Это тот специфический возраст, когда, согласно аналитическим концепциям развития (А. Лоуэн, Н. Мак-Вильямс, С. Джонсон и др.), заканчивают форми-

рование основные характерологические структуры; а также, по мнению Ж. Пиаже, развивается «объективная ответственность», «когда поступки оцениваются по их последствиям, а не по намерениям и мотивам человека» [8, 9]. В этом возрасте ребенок в процессе игры познает опыт ответственности в результате принятия санкций за нарушение правил. В. Тэкхэ указывал, что посредством функционально-селективных идентификаций со взрослыми ребенок осваивает новые формы реализации потребностей [10]. Так, наблюдая за взрослым, ребенок постигает мир ответственности за свои поступки.

У всех клиентов с опытом самопредательства, так называемых «предателей», мы наблюдали следующие закономерности: 1) вспоминают эпизоды из детства, когда их обвинял кто-либо в постыдном поступке (обычно воспитатель в детском саду или учитель в школе, иногда другие дети), а один из родителей (наиболее значимый) или оба становились на сторону обвинения, укоряя, стыдя ребенка и не веря ему; 2) формирующееся эго-состояние Родителя у ребенка, с одной стороны, перенимало обвиняющую модель поведения своих родителей; с другой стороны, чтобы снизить чрезмерный уровень эмоционального потрясения, вызванного родительским «предательством», ребенок и сам идентифицирует себя с агрессором. Например, один из «предателей» вспоминает, что в возрасте 5 лет кто-то из детей украл несколько предметов одежды ребят из другой группы в детском саду, а воспитательница обвинила его в краже. Он отрицал, что брал эти вещи, но воспитатель не верила, она кричала, ругалась и заставляла сознаться. Под серьезным эмоциональным давлением он сознался в краже, которую не совершал. К тому моменту пропавшие вещи нашлись, а воспитатель заставила мальчика идти к детям и извиняться за свой поступок. Когда под давлением взрослого ребенок сознавался в том, чего не совершал, а затем извинялся, он фактически совершал самопредательство. После этой «церемонии» родителей этого мальчика вызвали в детский сад. Его родители не только не защитили, они не поверили сыну, заставили извиниться его еще раз в присутствии уже родителей тех детей. Когда родители не поверили сыну и стали на сторону обвинения, для их ребенка произошло событие предательства, которое усилило переживание самопредательства.

Как следствие в психике ребенка формировался раскол между детским «Я» и родительским «Я». Вместо гармоничного функционирования внутреннего ребенка и внутреннего родителя, в котором каждое эго-состояние выполняет свои функции, а вместе стремятся к счастью; начинается раздор и внутренняя вражда. Таким образом, третья демоническая стратегия отражает саму суть понятия «дьявол» – как разделяющего на две части, сеющего раздор. Такая провокация предательства со стороны демонической части психического приводит к специфическому функционированию эго-состояний.

Прежде, чем описывать эту специфику, следует сказать о самих эго-состояниях и их функциях. Под эго-состояниями Э. Берн понимал целостные системы мышления и переживания, которые проявляются в соответствующих моделях поведения [11]. Система из трех эго-состояний (ребенок, взрослый и родитель) позволяет человеку эффективно адаптироваться. При этом, Х. Оллер-Валлехо утверждает, что для такой адаптации для каждого эго-состояния специфичны определенные базовые функции: у Ребенка – искать и получать заботу, у Родителя – заботиться о других и у Взрослого – делать человека отличным от других [12]. Безусловно, базовые функции эго-состояний реализуются не только внешне (по отношению к другим людям), но и внутренне (по отношению друг к другу). Так, потребность быть любимым, характерная для эго-состояния Ребенка, позволяет человеку искренне нуждаться в других людях, но делает их уязвимыми и подверженными психологическим травмам. Эго-состояние Родителя позволяет давать поддержку и заботу не только другим, но защищать и оберегать своего внутреннего ребенка. В таком внутреннем единении и согласии человек способен реализовывать свою индивидуальность с помощью эго-состояния Взрослого.

У тех, кого мы условно называем «предателями» все функционирует иначе: их внутренний Ребенок имеет опыт, сначала предательства со стороны своих родителей, а затем и собственного эго-состояния Родителя, которое приняло позицию обвинения. Между эго-состояниями возникает особая коммуникация. Внутренний Взрослый как-бы говорит ребенку: «Я стыжусь тебя!», «Ты ведешь себя неуместно!», «Тебя никто не полюбит!» и т. д. Известный богослов и журналист Сергей Романов подоб-

ную коммуникацию приписывает дьяволу, однако, скорее, так может говорить искушенный им Родитель. Так, заменяя слово «Бог» на «заботящийся Родитель», а слово «дьявол» на «Родить-предатель», можно точнее понять различия в посланиях по-разному функционирующих эго-состояний Взрослого. Приведем несколько цитат: «Бог говорит: «Ты дорог Мне!» (дьявол: «...ты всем опротивел, ненавижу тебя»), Бог: «Я не оставлю тебя!» (дьявол: «Кому ты такой нужен?»), Бог: «Ты — Мое любимое создание, Ты — Мой образ!» (дьявол: «Идиот! Дурак! Пень! И т. д.), Бог: «Я приду и помогу тебе!» (дьявол: «Тебе уже никто не поможет!»), Бог: «Ты будешь жить, Я хочу, чтобы ты жил!» (дьявол: «Ты умрешь, ты не выдержишь!»), Бог: «Этот человек еще может исправиться!» (дьявол: «Горбатого могила исправит!»), Бог: «Все не так плохо!» (дьявол: «Все — ужасно, выхода нет!»), Бог: «Я здесь, рядом, позови, и Я услышу!» (дьявол: «Бог — далеко, Он никогда не услышит тебя!»)» [13]; «В языке Бога много простых и теплых слов. Его тон — благожелательный. Даже когда Бог обличает, Он говорит спокойно и ровно. Вот ключевые слова Бога: верю, люблю, надеюсь, радуюсь, ожидаю, прощаю, а еще — мир, небо, жизнь... Дьявол же, напротив, имеет язык резкий и порывистый, его голос громкий, злобный, ругательный. Этот голос имеет обвинительные нотки, он груб, грозен и беспощаден» [13].

Из небольшого фрагмента диалога Ирины М. с психотерапевтом можно услышать «голос» ее внутреннего Родителя-предателя. Так, за фразами «...как будто я должна вас развлекать. Иначе стану неинтересной», «...вы не хотите меня слушать, просто терпите меня, а я никто!», «...если я на вас разозлюсь, вы не примете меня в следующий раз, еще больше отдалитесь!» легко можно услышать упрекающий голос Родителя по отношению к Ребенку: «Ты никому не интересна, ты никто!»; «Приходится суетиться, что-то делать, потому что ты сама по себе никому не нужна, а за внимание нужно чем-то жертвовать, иначе одиночество и изоляция»; «Если бы ты была интересной, мне не приходилось бы столько отдавать другим» и т. д.

Внутренний ребенок Ирины М. находится под постоянным давлением внутреннего Взрослого, он не может естественно просить поддержки, звать к себе другого человека, он капризничает, боится, что его бросят, он знает это наверняка, что заставляет

цепляться, унижаться и постоянно обижаться. Такой внутренний конфликт для сохранения целостности психики требует больших энергозатрат и вызывает огромное эмоциональное напряжение. Для снижения этого напряжения конфликтующие эго-состояния привлекают поддержку извне. Например, если проявить заботу о «предателе», то внутренний ребенок воспринимает это как присоединение на свою сторону конфликта и использует против внутреннего Родителя: «Вот видишь меня можно любить, ты просто сам не умеешь заботиться!». Внутренний ребенок, получивший внешнюю поддержку, переходит в контрнаступление – теперь он «царь». Самооценка человека резко возрастает, он начинает нарушать границы других людей, как бы нащупывая границы дозволенного. В терапии это может проявляться попытками затянуть сеанс по времени, значительными опозданиями, обесцениванием психотерапевта и прочее. «Предатель» не верит в искренность интереса к себе и должен искать всяческие подтверждения.

Например, Ирина М. всячески затягивала общение, ловя малейшие признаки того, что она наскучила в надежде увидеть, что ей всегда рады; Андрей А. устраивал дикие сцены ревности своей жене в надежде услышать, что он единственный мужчина в ее жизни и она его очень любит; а Иван А. в поисках подтверждения своей нужности доходил до инсценировки суицида. При этом, как только партнер перестает проявлять заботу и любовь по отношению к «предателю», включается эго-состояние Родителя, которое еще больше начинает давить: «Тебя бросили, чего и следовало ожидать, ты никому не нужен!». При этом, другой человек любыми своими интервенциями может вторгнуться в конфликт эго-состояний и внезапно для себя присоединиться к одной из враждующих сторон. В любом случае, таким присоединением другой, с одной стороны, наносит обиду, а с другой, – становится функциональным объектом, который временно снижает эмоциональное напряжение в системе саморегуляции «предателя».

«Предатель» больше не видит реального человека, его восприятие искажено злостью, обидами и неоправданными надеждами. Другой больше не интересен как человек, он важен как функция. Другой становится своего рода «дозой» наркотика с соответствующими последствиями: обесценивания, ре-

дукция радости и зависимости. Так, тот, кто был сам жертвой предательства, становится и сам предателем. Порочный круг предательства замыкается: сначала ребенок чувствует себя незащищенным (не чувствует поддержки и заботы со стороны родителей в эмоционально сложных ситуациях); затем происходит ситуация самопредательства (под страхом наказания отказывается от чего-то для себя важного или оговаривает на себя). В этой ситуации получает опыт предательства со стороны родителей (они не слышат его, не верят, становятся на сторону обвинителя). В результате формирующаяся функция Эго заботливого Родителя трансформируется в обвиняющего и предающего Родителя; что приводит к внутреннему конфликту эго-состояний, каждое из которых стремиться заполучить как можно больше сторонников из числа окружающих людей. Трансформированное эго-состояние Родителя не может оказывать поддержку не только себе, но и другим, оно само нуждается в поддержке. В этих условиях такому человеку поддержка нужна не для самоактуализации, а исключительно как ресурс в борьбе собственных эго-состояний, а, значит, с самим собой; такое использование окружающих и есть предательство, только уже по отношению к другим.

А. Адлер показал, что ранние воспоминания человека (до 7 лет) раскрывают его жизненный стиль, поэтому для иллюстрации жизненного стиля «предателя» приведем несколько ранних воспоминаний Андрея А.

Воспоминание 1. Андрей А. в детском саду сидит за обедом вместе с мальчиком, которого тошнит в тарелку. Андрей А. не чувствует тошноты, но тоже рвет в свою тарелку. На вопрос о переживаниях, которые испытывал тогда и на момент рассказа Андрей А. ответил односложно: «Никаких», но когда он делился этим воспоминанием, на его лице отчетливо прослеживалось отвращение. Воспоминание отражает невнимание к своим переживаниям и бездеятельность когда нужно что-то менять.

Воспоминание 2. Отец бьет мать, Андрей А. наблюдает, ничего не предпринимая, ему очень страшно. Он рассматривает эту ситуацию как проявление собственной трусости. Его внутренний родитель уличает в трусости и предательстве матери: «Ты испугался, ничего не сделал, даже не попытался!». Для него это опыт самопредательства.



Воспоминание 3. Для Андрея А. становится как бы ответом-оправданием: «Когда я был постарше, лет тринадцать, и отец в очередной раз бил мать, я попытался вмешаться, но... мне тоже досталось». Это воспоминание, как бы говорит ему: «Я старался, но безрезультатно. Если что-то менять, можно подставиться самому».

Продолжение воспоминания. Соседские мальчики сильно дразнили его, и он схватил топор и погнался за ними. Эту сцену увидел отец и забрал его домой. А затем так отлупил, что шестилетний Андрей А. описался. Когда Андрей А. рассказывал это воспоминание, на его глазах выступали слезы. В этом воспоминании отец выступил в роли предателя, который стал на сторону дразнивших мальчиков.

Воспоминание 4. В возрасте 5 лет, когда лежал в больнице, он играл с мальчиками, которые были значительно старше. Один из них предложил игру сексуального характера, предполагающую орально-генитальный контакт. Андрей А. сначала согласился, но начав играть, отказался наотрез. В этом воспоминании отражен страх, того что другие мужчины могут обмануть и опозорить.

Воспоминание 5. Когда родилась сестра, его отправили к бабушке пожить. После того, как мать с новорожденной сестрой вернулись домой из роддома, его тоже привезли. Заходя в комнату, где лежала сестренка, увидел, что оттуда выходит соседская девочка. Он ужасно разозлился и поругался с этой девочкой. Для него это означало, что кто-то нарушил его право первым увидеть сестру. Даже соседская девочка это сделала раньше него. В этом воспоминании видим, что ребенок сопротивляется переживанию оказавшегося на «задворках» семьи. Он хочет получить эксклюзивное право быть первым, хотя бы из других детей. Когда же и эта иллюзия разрушается, он злится. Воспоминание говорит о том, что если ты замешкаешься, то могут забрать то, на что претендуешь, и нельзя рассчитывать на поддержку других.

Воспоминание 6. Однажды вечером отец узнал, что Андрей А. не поел вовремя. Отец сильно разозлился и устроил скандал ему и матери. Он запретил кушать до завтрака. После побоев мать с ребенком ушли из дома. Она отвела сына в кафе, где покормила, по выражению Андрея А., «какой-то



хренью» (в этом высказывании отражается пренебрежительное суждение по отношению к матери, неосознанная обида и злость на нее). После долгих гуляний по городу они уже ночью вернулись домой к отцу. Он чувствовал, что мама пытается его защитить, но она беспомощна это сделать по-настоящему.

Воспоминание 7. Андрей А. не помнит точно сколько ему было лет, но утверждает, что это самое раннее из приведенных воспоминаний. Он просыпается от материнских стонов и видит, отец лежит сверху матери и ритмично двигается учащенно дыша. Андрея А. понимает, что они делают неприличные вещи, а маме больно, но она получает от этого удовольствие. Не смотря на то, что это воспоминание было самым ранним, рассказанное в конце, после описания того, как отец бил его и мать, оно говорит Андрею А. о предательстве женщины под влиянием более сильного мужчины.

Обобщая все семь воспоминаний, можно сказать, что жизнь для Андрея А. – это опыт предательства и самопредательства, а если захочешь что-то изменить, то опозоришься и станешь еще хуже; мужчины могут только унижить, а на женщин серьезно рассчитывать нельзя – они предадут при появлении более сильного мужчины. Патологическая ревность Андрея А. к жене легко объясняется опытом предательства женщиной (матерью) в его жизни. Жена для него функциональный объект, который должен выполнить ту задачу, которую не выполнила его мать и теперь не решает его это-состояние Родителя – эмоциональная и моральная поддержка, и защита от потрясений. Когда она не выполняет возложенную на нее функцию, то становится такой же, как его мать; а если выполняет – становится в контраст внутреннему Родителю-предателю, который пытается обесценить все старания заботливой жены. В любом случае для Андрея А. жена – объект проявления амбивалентных чувств. Естественно мало кто может долго продержаться в подобных взаимоотношениях.

«Предатель» сфокусирован на общении не с реальными людьми, он привлекает других для решения внутреннего конфликта, что можно трактовать как использование или предательство Другого.

В результате самопредательства человек теряет возможность коммуницировать с психическими подструктурами бо-

лее высокого порядка (божественной и демонической). Он не замечает посланий божественной (актуализационной) психической подструктуры и, в результате, не чувствует вектора истинной самореализации. Демоническая же сторона его психики, спровоцировав внутренний конфликт-раздор между эго-состояниями, способствовала формированию искаженно функционирующего Эго. Так, внутренний Ребенок больше не просит опеки, не принимает ее или делает это так, что другой человек не хочет ее давать; а внутренний Родитель не заботится и не поддерживает ни себя, ни других, а укоряет, уличает и критикует. В итоге это приводит к искаженным незрелым формам самореализации «предателя»: вместо любви приходит ревность и созависимость, вместо творчества и работы на благо общества – самоутверждение и рисовка; а вместо достижения и радости чувствует обиду, гнев и обесценивание.

Для того, чтобы «предатель» смог самореализовываться, ему необходимо прервать паттерн самопредательства. Его Эго должно стать ресурсом самоактуализирующей тенденции, а не инструментом самообмана. Эго должно стать, выражаясь языком Г. И. Гурджиева, третьей нейтрализующей силой в борьбе божественной (актуализационной) и демонической (антиактуализационной) тенденции. Эго должно решать, как реализовываться. У «предателя» же Эго само нуждается в третьей силе, которая воплощается в другом человеке и присоединяется к одной из сторон внутреннего конфликта. Таким образом, главная задача психотерапии состоит в примирении конфликтующих эго-состояний и перестройке функционирования Эго на более конструктивное, когда внутренний Ребенок сможет искренне позвать Другого, а внутренний Взрослый защитит, поддержит и поможет эффективнее реализовываться, если у внутреннего Ребенка что-то не получается. Только после решения этой задачи можно переходить к коммуникации первого порядка (с демоническими и божественными подструктурами психики) для поиска наиболее зрелых форм реализации самоактуализирующей тенденции.

Учитывая вышеописанное, мы предлагаем следующую пошаговую стратегию терапевтической работы с клиентами, система психической саморегуляции которых функционирует по механизму самопредательства:

1. Необходимо диагностировать функционирование системы психической саморегуляции по механизму «предательства» у клиента. Для решения этой задачи терапевту следует обратить внимание на оценочные суждения клиента. В этих суждениях «предатели» проявляют жесткое негативное отношение к себе, своему поведению или к другим: «Ничтожество!», «Неудачник!», «Пустое место!», «Идиот!», «Трус!» и прочее. Подавляющее большинство их оценочных суждений лишено посланий эмоциональной поддержки.

Для экспресс-диагностики самопредательства можно применять один известный прием, модификацию которого мы называли «Жонглер». Диагностируемого просят представить, что он жонглирует опасными предметами, например, факелами. Для более полного погружения в фантазию диагностируемый может, закрыв глаза, повторять движение жонглера. Когда диагностируемый примеряет на себя этот образ, ему задают вопрос: «Сколькими факелами вы жонглируете?». Этот вопрос, заданный диагностируемому в образе жонглера, позволяет, сфокусировавшись на деталях более глубоко, погрузиться в фантазию. После чего фаза перевоплощения переходит в фазу диагностики – диагностируемого просят представить, что к нему подходит маленький ребенок (для мужчин слово «ребенок» заменяется на «мальчик», а для женщин на «девочка») и, слегка подергивая за кофточку, говорит: «Привет!». Затем диагностируемому предлагают как-то отреагировать из образа на слова ребенка.

Это упражнение стимулирует проективные механизмы – на образ ребенка проецируется отношение к самому себе. В итоге мы наглядно можем наблюдать внешнее проявление внутреннего диалога образов Родителя и Ребенка. Например, реакция: «Не мешай, мальчик, здесь опасно!». Если утрировать это послание мы можем получить: «Отвали, мальчик, сейчас не до тебя!». Мы можем не сомневаться, внутренний ребенок воспримет это послание именно так – в самом негативном смысле. Такая реакция означает, что Родитель занят «взрослыми» делами (там нет места Ребенку); а Ребенок чувствует ненужным, пытается позвать Родителя, но встречает отказ. Тем самым Родитель предает Ребенка. Самая же конструктивная реакция, которую мы наблюдали, была: «Привет,

хочешь, научу жонглировать?!». Такая реакция свидетельствует о том, что Родитель проявляет внимание к Ребенку и общается к совместной деятельности, обучает и заботится о нем, а, значит, каждое эго-состояние выполняет свою функцию.

При этом, следует отметить, что «предатель» может быть очень коварным – тогда он декларирует заботу, но скрытым посланием (интонацией, мимикой, предшествующим опытом и т. д.) отталкивает Ребенка, формально делая еще его виновным в конфликте. Можно назвать это «высшим пилотажем» самопредательства, торжеством демонического в человеке: «Привет, хочешь, научу?!» в смысле: «Тебе мало того, что произошло в прошлый раз (сильно обжогся), давай, давай еще раз повторим, больше не попросишь внимания!».

2. Для более эффективной коррекции системы саморегуляции целесообразно рассказать клиенту о последствиях самопредательства для его жизни и благополучия. На этом этапе психотерапевт мотивирует клиента и снабжает необходимой для осознанного контроля своего поведения информацией.

3. Клиент обучается отслеживать в своей коммуникации послания самообвинения и самобичевания, а также обвинения и критики окружающих («предательские» суждения). Психотерапевт фокусирует внимание клиента на подобных суждениях в процессе психотерапевтической беседы.

Например, во время одного из сеансов демонстрации психотерапии клиент Наталья Х. сначала заплакала, а, затем, вдруг, поменялась в лице – стала отстраненно холодной и заявила, что хочет прекратить сеанс. Тут же она встала со стула и направилась в зал.

Терапевт (Т) (наблюдая за этим процессом и дождавшись, когда клиент сядет на свое место в зале): «Наталья, я полностью поддерживаю ваше право остановиться, но обязан предостеречь от поспешных решений. Вы начали важную тему, и как только проявили чувства, останавливаетесь. Это может быть привычной реакцией, которая только подкрепит те мысли и чувства, которые в таких случаях появляются, и усугубит проблему. У вас есть возможность попробовать заглянуть дальше вместе со мной. Я еще раз спрошу: уверенны ли вы, что хотите остановиться сейчас? Если да, то сеанс завершен. Итак, уверены ли вы, что хотите остановиться на этом?» (с улыбкой произнес терапевт).

Здесь нужно отметить, что данная интервенция является психотерапевтической провокацией. Поведение клиента свидетельствовало о расщеплении на две части: 1) та часть, которая хочет прекратить сеанс, как бы одевая маску гордости и уверенности; 2) уязвимая часть, которая просит о помощи, но по определенным причинам (которые и нужно прояснить) не может этого сделать и отдает себя во власть первой части. Данная провокативная терапевтическая интервенция позволяет обратиться с разными посланиями к обоим частям. В первой доминантной части сеет сомнение в правильности такого поведения и тестирует готовность взять ответственность за него. Твердая позиция клиента в форме отказа от продолжения будет означать либо то, что он реально зрело уверен в решении, либо перейшел на доамбивалентное реагирование, когда все субмиссивные части Эго только подкрепляют доминантную и не могут выполнять свои функции. В любом случае, обе позиции не конструктивны для дальнейшей психотерапии. Именно амбивалентность, выраженная в форме сомнения и свидетельствующая о наличии диалога между частями Эго, свидетельствует о наличии ресурса и потребности в психотерапии [14]. Второй же, субмиссивной уязвимой части Эго эта терапевтическая интервенция передает послание поддержки, терапевт как бы протягивает ей руку помощи: «Я понимаю сомнения и метания и готов быть рядом».

Клиент Наталья Х. (К): «Я не могу продолжать. И так не знаю, как буду завтра заходить в эту аудиторию, я просто умру со стыда, не смогу смотреть в глаза людям. Уже не раз подобное происходило» (прячет глаза).

Клиент сначала заявляет, что не может, а потом начинает дискуссию, оправдывается. Это и есть свидетельство сомнений и признак наличия внутреннего диалога, а, значит, и ресурса для психотерапии.

Т: «Если это происходило не раз, то вы или в очередной раз получите привычный опыт, или попытаете разорвать этот шаблон. Если есть чувство стыда, то перед кем оно? И что чувствуют люди в аудитории, в которую вы заранее знаете с каким чувством придете завтра?».

Переходя на шутливый тон, с улыбкой: «Вы похожи на Дон Кихота, вообразившего, что мельница это великан, которого

непрерывно нужно победить. Он верил в это настолько, что никто не смог бы его переубедить. При этом пострадала чувствительность».

Т: (взяв небольшую паузу, серьезным продолжил тоном): Может быть, присутствующие здесь люди не тот великан, они могут вам сказать о своих чувствах?!

К: Я, пожалуй, спрошу! (сказала с интересом и направилась обратно на место клиента). Раместившись на стуле Наталья Х. окинула взглядом аудиторию и склонила голову. Началось молчание.

Т: Вам стыдно?

К: Да, мне хочется плакать, слезы буквально сами вырываются; но я не хочу, чтобы меня жалели!

Т: Может быть вы спросите кого-нибудь из зрителей, что они чувствуют по отношению к вам?!

Наталья Х., пообщавшись с аудиторией, с удивлением обнаружила, что ее никто не осуждает и не упрекает, а, наоборот, все высказали слова поддержки, а кое-кто подошел и тепло приобнял. В этом смысле ее образ Другого прошел проверку реальностью и не подтвердился, вызвав очередные сомнения в эффективности функционирования ее привычной системы восприятия и оценки происходящего. Для фокусировки внимания на несовпадении образа с реальностью Другого также можно применять провокативные стратегии:

Т: «К кому вы хотите обратиться первому? ... Вот, посмотрите на этот взгляд (терапевт показывает пальцем на женщину, глядя в направление которой, клиент, при обзоре аудитории, приостановилась). Вот точно уверен, что она осуждает вас! (говорит в ироничном тоне)».

Девушка, на которую пал выбор, стала отрицать последнее утверждение психотерапевта: «Я не только не осуждаю, я такая же как она, – глядя на терапевта, – просто вижу себя в тебе – глядя на клиента».

Т: Ну вы же не станете верить этим лицемерным, лживым словам! (опять с улыбкой иронично). Терапевт как бы предвосхищает внутренний голос клиента, обесценивающий мнение Другого, и переводит его во вне, взяв на себя функцию обесценивания. Согласно Ф. Фарелли, если психотерапевт берет на себя негативную сторону послания клиента, то клиенту легче

выразить позитивную [15]. В порочном кругу предательства происходит несколько иначе: когда терапевт берет на себя внушенный голос обесценивания, клиент просто начинает обесценивать обесценивание (такое себе двойное предательство). Тогда терапевт продолжает: «В этом мире никому нельзя верить! (говорит пафосно-драматично)... (пауза)... Мне можно! (шуточно резко выдыхает психотерапевт)».

Клиент смеется, ее взгляд загорается, она с интересом о чем-то задумалась.

Своим утрированием, доведением до абсурда собственных посланий и обесцениванием их, терапевт выступает в роли кривого зеркала, отражающего отношение клиента к самому себе. При этом, такая провокация представляет собой событие, переживание которого подталкивает клиента к мысли о том, что процесс самообесценивания не настолько травматичен, как может казаться. Кроме того, терапевт как бы ставит в тупик клиента – сложно обесценить обесцениваемое обесценивание (предать предаваемое предательство). Такая терапевтическая интервенция помогает просочиться истинному позитивному голосу клиента, а не шаблонному обесценивающему. Эмоциональное напряжение спадает, а поддержка Другого находит благодатную почву. Порочный круг предательства прерывается, что является условием, ресурсом дальнейшей психотерапевтической работы. В противном случае поиск предательских посланий воспринимается как «охота на ведьм» и повод для самобичевания и самопредательства.

Т: Создалось впечатление, что вы как-то успокоились?!

К: Да, я вот думаю, что готова заранее воспринимать окружающих критичными по отношению ко мне.

Т: Как будто внутренний голос говорит вам: «Ты должна быть сильной, нечего слюни распускать. Вот опять плачешь, размазня!»

К: Точно, так мама всегда говорила. (сказала с интересом и горечью)

Терапевт озвучил сами собой напрашивающиеся слова. Это слова не поддерживающего родителя, а упрекающего, предающего. Здесь хотелось бы уйти от упреков в сторону реальной матери. Это образ матери, в котором отражены искаженные формы функционирования Эго.



Т: Да, кстати, а что это вы тут как размазня ведете себя?! (вдруг утрированно упрекаяюще сердито опомнился психотерапевт)

К: (немного опешив, но быстро собравшись с улыбкой): Да ладно вам, ерничаете тут. Сказав это, Наталья Х. ноготком указательного пальца слегка уколола терапевта, продолжая улыбаться.

Последняя интервенция психотерапевта – это снова провокация, в которой психотерапевт взял на себя роль предающего Родителя и озвучил его укоряющее послание. При этом, терапевт остался по содержанию поддерживающим, обесценивая форму. Таким образом, клиент сталкивается с событием, означающим, что за укоряющими посланиями могут стоять и другие – послания поддержки и принятия. Необходимо прислушаться и разобраться в правильности привычной их трактовки. Реакция клиента свидетельствует о принятии не только формы, но и содержания послания психотерапевта; о преодолении привычного конфликта и установлении контакта с образом Родителя. Этот образ не вызвал желания оправдываться, клиент начала взаимодействовать с ним, принимая заботу.

Теперь необходимо, чтобы клиент научился осознано распознавать в себе предательские послания и преобразовывать их в поддерживающие и зовущие.

В качестве домашнего задания клиента можно попросить попытаться отследить внутренний диалог, который происходит в любой эмоционально сложной ситуации, и зафиксировать его в дневнике. Приведем запись из дневника Ирины М., сохранив авторскую форму изложения:

#### В автобусе утром

голос	– Посмотри какие все тут старые и некрасивые, и ты такая же.
я	– Нет, я просто не выпалась. Я хорошо выгляжу, но немножко простудилась.
голос	– Вот, вот... Ты ещё и пропустила танцы, т. е. тренировку.
я	– Надо завтра не пропустить
голос	– Не оправдывайся (елейно-шипящим голосом), ты поняла, что у тебя ничего не получится. Ага, ты слишком старая, чтобы так заниматься. Да и зачем тебе садиться на шпагат?
я	(растерянно) – Как зачем? Я ведь хочу быть гибкой и заниматься танцами.
голос	– Аха-ха-ха, сколько же ты будешь твердить про эти танцы? Сколько это возможно? Не обманывай себя (чуть более нежно доверительно) ты ведь понимаешь, что не танцуешь лучше профессионалов.
я	– Да. (удрученно)



голос	– Ты понимаешь, да? (смотрит прямо в глаза, настаивает, как будто говорит: «Вы же знаете, что эту ногу надо ампутировать»)
я	(я молчу)
голос	– Вот, так если незачем танцы, то зачем эти тренировки? Эти растяжки?
я	– Чтобы не закостенеть.
голос	– Можно ходить в бассейн.
я	– Мне нравится общаться с Ксюшей. (примечание: это тренер по фитнесу)
голос	– Ладно, это дохлое дело. Давай о работе.
я	– Я не хочу о работе.
голос	– Но ты же опаздываешь. Разве ты этого не знаешь?! На работе надо быть до 11. А у тебя было уговор только с Вероникой, ага, что ты приходишь к 12. И что ты? И кто тут царь?
я	– А кто болван? Ты хочешь сказать?
голос	– Я вообще – молчу. (с видом «я не при делах») Ну что, великая писательница, видишь эту женщину с ребёнком? (В автобус заходит молодая женщина в неопрятной куртке).
я	– Я вообще не вижу, я вообще о папе хотела поговорить.
голос	– Ты посмотри, она же глянула и подумала: «Ну что это за дура, пишет что-то, а у меня – ребёнок».
я	– Давай закончим этот бред, это выдуманное писательство.
голос	– Да конечно, я не против, ты же вообще делаешь не то, Игорь ведь просил писать в ходе конфликта, разговора с кем-то, а ты просто – несешь бред, ты – халявишь, пишешь свои утренние мысли. Ага. Думаешь обойтись лёгким путём? Думаешь, что...
я	– Да, я боюсь, я боюсь с кем-то ругаться.
голос	– Надо не ругаться, а брать эти отношения в свои руки.
я	– Блин, чёрт, я переживаю по поводу Инфобрика. (проект на котором нужно закрыть вакансию).

Из приведенного фрагмента видно, что клиент идентифицирует себя с той частью, которая подвергается критике. Она так и называет этот голос – «Я». В то время, как другой голос называется – «Голос». Такой привычный внутренний диалог способен легко превратить жизнь человека в ад.

4. На этапе когнитивной реконструкции коммуникативных посланий психотерапевт работает с когнитивными и эмоциональными звеньями системы саморегуляции поведения «предателя». Психотерапевт предлагает заменить «предательские» суждения на поддерживающие: например, вместо «Я неудачник!» можно себе сказать «Мне не удалось добиться цели в этот раз. Что можно изменить в моем поведении, чтобы получилось в следующий?». Вместо восклицания, сформулировать вопрос, который как бы проложит «мостик» в будущее.

Т: Итак, вы размазня?!

К: Да, бывает очень тяжело, но я стараюсь справиться.

Т: Вы оправдываетесь?

К: Похоже, что да. (сказала несколько поразмыслив)

Т: Ваш внутренний диалог мне представляется таким:

Наталья 1: Ты размазня!

Наталья 2: Но я стараюсь!

Наталья 1: Плохо стараешься, нужно быть сильной, а ты...

В общем сама произнеси это слово.

Наталья 2: ... Размазня?!...

Наталья 1: Ну вот, ты и сама это знаешь.

Похоже?

К: Да, очень похоже. Вы уловили смысл.

Т: А давайте попробуем не оправдываться, а прояснить?!

К: Как это?

Т: Например, «Да, бывает очень тяжело, скажи, как мне с этим справиться?» или «Поможешь мне справиться?». Хотите попробовать?

К: Это интересно, попробую.

Т: Ты размазня! (с упреком)

К: Да, мне бывает тяжело. Как мне с этим справиться?

Т: Ну вот, мало того, что размазня, но еще и самостоятельно не можешь справиться! (терапевт нагнетает и усиливает напор укора)

К: Иногда могу, а иногда сложно. Прошу помощи! (сказала с призывом и умолкла)

Т: Что вы испытали?

К: Мне кажется, что этот голос не может помочь, он просто не знает что делать. Его даже жалко стало, хочется поддержать.

Интересный сюжет – тот голос критикующего Родителя, вдруг, трансформируется в беспомощный образ, о котором хочется заботиться – в Ребенка. По-видимому, произошла сильная трансформация – беспомощный Ребенок перестал просить поддержки и объявил себя Родителем, прикрывшись маской всезнающего критика. Ребенок защитился от предающего Родителя, вогнав его в чувство вины, заставляя оправдываться. Теперь же истинный Родитель просочился сквозь «стену» вины и начинает осваивать свою функцию.

Когнитивная саморегуляция теперь сможет помочь в решении проблемы, а не в ее усугублении. Параллельно прорабатывается опыт предательства и самопредательства, травматичность переживания которого должна для клиента субъективно снизиться. Появление или учащение в суждениях клиента посланий поддержки и самоподдержки можно оценивать как успешное прохождение этого этапа коррекции. Рекапитуляция эмоционального опыта предательства осуществляется и посредством терапевтических отношений, наиболее раскрытых в клиент-центрированной психотерапии, в которых психотерапевт посредством эмпатии, безусловного отношения и конгруэнтности помогает получить клиенту опыт принятия и поддержки.

Приведем еще один фрагмент из работы на терапевтическом сеансе по интеграции Эго и восстановлению полноты его функционирования.

Из психотерапии с Ириной М.:

К: Мне трудно, ничего не получается изменить – в отношениях полное затишье, отец постоянно давит и навязывает свои бредовые идеи, на работе я опять ничего не делаю и боюсь что меня уволят... Я стараюсь и ничего не получается! (закончила со слезами на глазах)

Т: Вы опять оправдываетесь?! Такое ощущение, кто-то говорит: «Вот, у тебя нет мужчины, отец идиот, ты опять лентяичаешь и скоро уволят!». И Вы оправдываетесь перед ним...

К: Да, похоже.

Т: Знаете, в чем проблема?! (говорит с улыбкой несколько ехидно)

К: В чем? (с интересом)

Т: В том, что здесь нет этого человека. Где он? Ау! Откликнись! (терапевт оглядывается по сторонам)

К: Вы хотите сказать, что я опять разговариваю с самой собой?!

Т: По крайней мере, у меня есть ощущение, что вы приглашаете меня на роль этой критикующей стороны. Возможно, вы делаете это не только со мной, но и на работе, и с отцом, и с другими?!

К: Что же делать?

Т: Может быть просто: «Ты идиотка!» (терапевт озвучивает внутренний голос критика)

К: ...Тогда я не знаю, если я идиотка, то больше не о чем говорить. (говорит в замешательстве, после некоторого молчания, направив взгляд в пол)

Т: Попробуйте перевести свою реакцию в конструктивный вопрос.

К: Например?

Т: Скажите мне: «Ты идиот!».

К: Ты идиот!

Т: Да, порой чувствую себя именно так, когда не знаю что делать. Мне нужна твоя помощь, что ты посоветуешь?

К: Я поняла, что не знаю. Я не могу ничего посоветовать (сказала с грустью в голосе). Эта реакция говорит о том, что клиент примеряла на себя роль того голоса, который не считала своим (эгосинтонным).

Т: Тогда мы оба беспомощны, а значит вместе идиоты!

К: А идиотам лучше держаться вместе! (сказала с воодушевлением)

Переживание облегчения и радости, которое можно без труда было распознать в клиенте в тот момент, свидетельствовало о реализации ее самоактуализирующей тенденции посредством единения конфликтующих частей психики.

5. Клиент сам и без психотерапевта учится отслеживать «предательские» коммуникативные послания в своей жизни и волевым усилием пресекать их, заменяя более конструктивными и поддерживающими. Новые более конструктивные паттерны регуляции поведения закрепляются посредством тренировки, а корректируются с помощью обсуждения с психотерапевтом.

В качестве резюме сфокусируемся на основных положениях:

1. «Предательство» – это форма функционирования системы психической саморегуляции человека, при которой происходит раскол и конфликт между эго-состояниями Родителя и Ребенка, что препятствует реализации основных функций Эго (проявлять и принимать заботу, поддержку и самоподдержку), и, как следствие, осуществлению зрелого выбора и реализации самоактуализирующей тенденции.

2. Эго «предателя» (человека, система психической саморегуляции которого функционирует в форме «предательства») не выступает в качестве ресурса (по Г. И. Гурджиеву

не является третьей нейтрализующей силой) для самоактуализации. Оно само нуждается в третьей силе, которая станет на одну из сторон конфликта (Ребенка или Родителя) против другой, что усугубляет раскол в психике и дисфункциональность Эго. Эту раскалывающую тенденцию можно назвать демонической. Она приводит к поведению, которое Ф. Замбардо назвал «грехом Люцифера» («*cupiditas*») – использованию Другого ради удовлетворения собственных желаний [1, с. 24]. Другой используется как внешний ресурс подавления одной из конфликтующих сторон.

3. «Предательство» как форма психической саморегуляции формируется в результате переживания ребенком (как правило, в возрасте 5–7 лет) опыта, который имеет две составляющие: предательство со стороны значимых взрослых и самопредательство. Под предательством со стороны значимых взрослых подразумевается опыт, когда в ситуации агрессии по отношению к ребенку родители принимают сторону агрессора и вместо защиты и поддержки критикуют и осуждают. Самопредательство – это опыт идентификации с предающим родителем, и, в результате, самокритика и самоосуждение.

4. Внешними маркерами «предательства» являются: авторитарная коммуникация (подавление инакомыслия, а, значит, невозможность реализовать все те потребности, которые важны для Другого и самого себя), наличие в речи жестких обвиняющих и самообвиняющих суждений, а также отсутствие искренних позитивных поддерживающих посланий. При этом, «предательство» может быть способом функционирования только в некоторых эмоционально сложных ситуациях.

5. Психокоррекция системы психической саморегуляции по типу «предательство» осуществляется в 5 этапов: 1) диагностика «предательства»; 2) информирование о последствиях «предательства» в жизни клиента; 3) обучение клиента отслеживать «предательские» послания; 4) когнитивная реконструкция и рекапитуляция эмоционального опыта «предателя»; 5) отслеживание и замена клиентом «предательских» посланий на искренне позитивные и поддерживающие по отношению к себе и окружающим.

6. Для обучения клиента отслеживать «предательские» послания, а также когнитивной реконструкции и рекапитуля-

ции эмоционального опыта «предателя» применяются следующие техники и стратегии: 1) фокусировка внимания клиента на «предательские» посланиях; 2) терапевтическая провокация; 3) отслеживание внутреннего диалога; 4) замена утверждения на вопрос и приглашение к сотрудничеству; 5) проработка травматического опыта посредством ресурсных терапевтических отношений (создавая необходимые и достаточные для личностного роста условия, описанные К. Роджерсом).

7. Терапевтическая провокация в работе с «предательством» имеет следующие вариации: 1) поддержка угнетаемой части Эго и посевание сомнений в правильности и обоснованности суждений доминантной части; 2) для предотвращения обесценивания доминантной частью Эго клиента психотерапевтических интервенций, терапевт берет на себя функцию обесценивания, утрируя и доводя этот процесс до абсурда; 3) озвучивая самокритичные послания клиента в форме критики, терапевт переводит диалог вовне, а затем показывает способы ее преодоления. Терапевтическая провокация прекращается, когда клиент начинает выражать искренние переживания целостного Эго (она теряет терапевтичность и становится вредной для клиента).

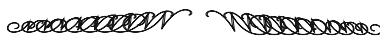
8. В процессе психотерапии с «предателем» наблюдается феномен трансформации предающего Родителя в беспомощного и зовущего Ребенка, а критикуемая часть Эго становится заботливым Родителем. По-видимому, в процессе формирования «предательства» беспомощный ребенок маскируется под всезнающего критикующего Родителя и боится разоблачения, а его Эго начинает функционировать искаженно. В результате же обратной трансформации в процессе психотерапии восстанавливается функциональность Эго, которое становится ресурсом истинной самореализации человека.

### *Литература*

1. Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев / Ф. Зимбардо; пер. с англ. – 2-е изд. – М. : Альпина нон-фикшн, 2014. – 740 с.
2. Левинас Э. Философия, справедливость и любовь (Беседа с Эммануэлем Левинасом) / Э. Левинас // Избранное: Тотальность и бесконечное / Э. Левинас. – М., Спб. : Университетская книга, 2000. – 357 с.

3. Филоненко А. С. Холокост в Украине и педагогика благоговения: вызов насилия и истоки доверия [Электронный ресурс] / А.С. Филоненко. – Режим доступа : <http://www.judaica.kiev.ua/news%202010/Filonenko.htm>.
4. Кочарян И. А. Структурные особенности личностной саморегуляции. Искажение самоактуализирующей тенденции / И. А. Кочарян // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Серія «Психологія». – Вип. 48. – № 985. – Х., 2011. – С. 183–187.
5. Савельева У. А. Типология предательства в русской и английской лингвокультурах / У. А. Савельева. – Астраханский государственный университет, 2010. – С. 63.
6. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия. Психологические модели : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – 3-е изд., стереотип. – СПб. : Питер, 2009. – 496 с.
7. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом / А. Лоуэн. – СПб. : Издательство Речь, 2000. – 272 с.
8. Piaget J. The moral judgement of the child / J. Piaget. – L. : Routledge and Regan Paul, 1932. – p. 302.
9. Морозкина Т. В. Проблема моральной ответственности в зарубежной психологии личности / Т. В. Морозкина // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1983. – № 1. – С. 40–48.
10. Тэхкэ В. Психика и ее лечение: Психоаналитический подход [Электронный ресурс] / В. Тэхкэ. – Режим доступа : <http://bookluck.ru/saved.php?file=108419>.
11. Berne E. What do you say after you say hello? : The psychology of human destiny / E. Berne. – New York : Grove Press. – p. 11.
12. Оллер-Валлехо Х. К вопросу о функциональной модели Эго состояний первого порядка [Электронный ресурс] / Х. Оллер-Валлехо // Вестник ЕАТА. – Октябрь 2006. – № 87. – Режим доступа : <http://www.transactional-analysis.ru/research/23-ego-model>.
13. Романов С. Как отличить голос Божий от голоса дьявола? (читатель спрашивает) [Электронный ресурс] / С. Романов // Вечный зов. – Декабрь 2009 – февраль 2010. – № 12-02 (134-136). – Режим доступа : [http://www.vzov.ru/2010/12\\_01-02/12.html](http://www.vzov.ru/2010/12_01-02/12.html).
14. Кочарян И. А. Теория амбивалентности в психотерапии / И. А. Кочарян // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2011. – Вип. 46. – № 959. – С. 65–69.
15. Фаррелли Ф. Провокационная терапия [Электронный ресурс] / Ф. Фаррелли, Д. Брандсма ; пер. с англ. Л. Кручининой. – Издательство «Екатеринбург», 1996. – 216 с. – Режим доступа : [http://www.fictionbook.ru/author/farrelli\\_frenk/provokacionnaya\\_terapiya/farrelli\\_provokacionnaya\\_terapiya.html](http://www.fictionbook.ru/author/farrelli_frenk/provokacionnaya_terapiya/farrelli_provokacionnaya_terapiya.html).

## РАЗДЕЛ 4



### МЕДИТАЦИЯ И АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ В ПРАКТИКЕ СУБВЕРБАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

#### 4.1. Сознание и его феноменология как психотерапевтический концепт

*Смерть: Когда тебе надоест задавать вопросы?*

*Рыцарь: Никогда не надоест.*

*Смерть: Но ответа ты не получишь.*

*Рыцарь: Часто мне кажется, что задать вопрос даже важнее.*

Х/ф «Седьмая печать»

В последней четверти XX в., на фоне радикальных глобальных экономических и социокультурных трансформаций (в том числе связанных с деструкцией научного мировоззрения, потерей доверия и «размыванием» легкодоступной информации, инфляцией взрослости и т. п.), вновь после XIX в. наблюдается всплеск интереса к проблемам изменения состояний сознания, во многом носящий инфантильный, а потому – опасный характер. При этом научное исследование сознания именно в наше время приобретает особую актуальность: как замечает М. Мамардашвили, одной из особенностей современного этапа построения теории сознания является то, что «еще 100–200 лет назад сознание было предметом занятий исключительно гуманитарных дисциплин, и прежде всего философии. Сегодня ситуация иная. Многие естественные науки – физиология, нейропсихология, психоэндокринология, кибернетика и даже физика – также занимаются изучением сознания и находят в нем некоторые закономерности и регулярности» [9, с. 2]. По мнению нобелевского лауреата Р. Сперри, по мере того, как



меняется научное мировоззрение, изменяется и взгляд на загадку сознания [6]. Кроме того, «сознание... становится полем для активных исследований из-за огромного интереса, который люди проявляют к различным областям психологии в ее широком понимании».

Необычайная сложность сознания, как предмета психологического анализа, обуславливает и то, что, как отмечает Л. В. Куликов в предисловии к хрестоматии «Психология сознания», тема сознания неоправданно кратко и со значительными пробелами (а иногда – и противоречиями) представлена в большинстве учебников по психологии [6]. Р. Орнштейн связывает такое положение вещей еще и с доминированием объективистской методологии в психологии.

Напомним, что из общей психологии известно: сознание – это «высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу. Эмпирически сознание выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его «внутреннем опыте» и предвосхищающих его практическую деятельность» [11, с. 368–369]. В структуру сознания, выделяемую А. В. Петровским и М. Г. Ярошевским входят: 1) важнейшие познавательные процессы (ощущения, восприятия, память, мышление и воображение); 2) способность различать субъект и объект (самосознание и сознание окружающего мира); 3) способность обеспечения целеполагающей деятельности (волевой, целенаправленной, критически оцениваемой); 4) отношение к реальной действительности, ее переживание. Сознание характеризуется такими свойствами, как активность, интенциональность, способность к рефлексии, мотивационно-ценностный характер, а также различными уровнями ясности (осознанности). Различное происхождение, выраженность структурных элементов и свойств сознания, а также их комбинация позволяют понимать сознание не как единое состояние (поток), а как некоторое *множество состояний* (т. е. множество потоков, текущих одновременно). Проблема заключается в том, что «в настоящее время в европейской психологической традиции нет общепринятой классификации состояний сознания. Определения состояний со-

знания чрезвычайно размыты и не позволяют выделить качественной разницы между ними. Это наблюдается не только в континууме «необычных» состояний обычного (нормального) сознания, но и в таких дуальных его составляющих, каковыми являются здоровое и патологическое состояния сознания».

Традиционно выделяют две стратегии естественнонаучного изучения сознания. Первая, которую условно можно назвать «внутренняя», заключается в исследовании мозга и его структур. Вторая – «внешняя» – это анализ сознания с помощью различных информационных и когнитивных моделей. Однако и та, и другая стратегия имеют обозримые пределы, за границами которых невозможно получить ответы на вопросы, свойственные как западной, так и восточной философии сознания (природа реальности, символизм, «вещь в себе» и т. д.).

Мы попытаемся построить некоторую топологическую модель состояний индивидуального сознания и описать основные ее характеристики.

Методологическим основанием нашей топологической модели выступит ряд идей, высказанных в философских работах М. К. Мамардашвили. Прежде всего это идея о том, что сознание это сознание *Иного*, т. е. «термин «сознание» означает какую-то связь или соотнесенность человека с иной реальностью поверх или через голову окружающей реальности» [9, с. 3]. Во-вторых, сущностью феномена сознания является свобода. Свободу нельзя определить каким-либо внешним по отношению к ней образом, т. к. в этом случае она подпадала бы под какой-либо закон (по типу закона кармы, например). Поэтому сознание относится к тем категориям, которые в философии называют «чистые» (не в смысле обобщения или абстракции, а в смысле того, что невозможно естественным образом, но, тем не менее, случается с человеком в каких-то особых состояниях). В-третьих, любое изучение сознания есть фактически исследование границы, очерчиваемой и создаваемой взаимодействием исследователя с сознанием. Таким образом, «изучая сознание, мы исследуем граничные явления, то, что имеет в принципе как бы нулевой характер. В этом процессе мы всегда исследуем *возможное* сознание. И что бы мы ни сказали о сознании, не исчерпывает его всего, и оно никогда не есть это сознание, а всегда что-то *еще*. Сознание существует для объективного наблюдателя, исследователя только на границе, но

в смысловом, «внутреннем» аспекте оно предстает как чистый нуль... Каждый раз, как только мы зафиксировали какой-то процесс становления сознания, оно уже не то, что мы зафиксировали. В этом смысле метафизика сознания всегда есть отрицательная, «нулевая» метафизика». И, наконец, в-четвертых, сознание есть феномен, выходящий за анатомические пределы человеческого тела, а его состояния находятся в разных отношениях между собой (сродственности, сонастроенности, оппозиции и т. д.).

Основываясь на вышесказанном, с нашей точки зрения, любая топология сознания должна строиться по следующим дихотомическим основаниям: необычность (инобытийственность) – привычность, спонтанность – закономерность, уникальность – растворенность, целостность – фрагментарность, фиксированность – динамичность, произвольность – непроизвольность, направленность – хаотичность, согласованность – дисгармоничность, дефицитарность – бытийственность.

Ниже, в табл. 1, приведена предлагаемая нами топологическая модель сознания, включающая в себя несколько кластеров состояний сознания.

Таблица 1  
Топологическая модель состояний сознания

СС  
ОСС  
ИСС+  
ТСС+  
НСС  
ТСС-  
ИСС-  
ПСС

В самый нижний кластер входят *патологические состояния сознания* (ПСС), связанные с нарушением функционирования одного из свойств или сознания в целом, обусловленными различными психофизиологическими расстройствами: травмами мозга, поражением химическими или биологическими отравляющими веществами, инфекциями, нарушениями мозгового кровообращения или злокачественными процессами в центральной нервной системе (сопор, ступор, кома и т. п.). Чаще всего в эти патологические состояния человек входит законо-

мерно, в результате травмы или заболевания, они носят фрагментарный, фиксированный, хаотичный и дисгармоничный характер, он бессилён самостоятельно справиться с ними и они приводят к ухудшению физического и психического здоровья (вплоть до возникновения дефектов функционирования).

*Измененные состояния сознания* (ИСС) представляют собой кластеры состояний, вызываемых искусственной стимуляцией сознания с помощью воздействия внешнего мира (психоактивные вещества, виртуальные технологии, физические гипернагрузки и т. п.), которые уже настолько глубоки, что граничат (но не включают) ПСС и ОСС. Они необычны, вхождения в эти состояния требуют чаще всего выполнения ритуальной процедуры. Их знак (+ или –) определяется параметрами направленности, фиксированности и согласованности. Они не приводят к выраженному ухудшению состояния (хотя в случае употребления психоактивных веществ этот эффект может проявляться через продолжительный отрезок времени) и могут даже носить терапевтический характер, однако человек при этом часто пассивен и слабо контролирует этот процесс, а также является в той или иной степени зависимым от вещества, группы, другого человека или ритуала. В ИСС+ за счет воздействия на психофизиологию организма (особенно автономную нервную систему) индивид получает возможность доступа к определенным, недоступным в обычной жизни, состояниям сознания, однако не осознает их, а довольствуется эффектом катарсиса, что, как известно из психотерапии, необходимо, но недостаточно для личностного изменения.

Во многих духовных практиках и эзотерических учениях акцентируется внимание на том, что ИСС являются полноценным и полезным психологическим и духовным опытом. Однако, как показано в работах К. Г. Юнга, Р. Ассаджиоли, С. Гроф и К. Гроф за ИСС + и ИСС – стоит неполный или искаженный трансперсональный опыт. Одной из опасностей ИСС является формирование описанного Б. С. Братусем психологического механизма сдвига «мотива на цель» – сами способы изменения сознания становятся самодостаточной целью.

*Трансовые состояния сознания* (ТСС) составляют кластер менее глубоких состояний, связанных с флуктуациями обывденного сознания, нарушающими его привычность и закономер-

ность. Они могут вызываться произвольно (например, при фантазировании), так и спонтанно, при «застревании» внимания на объектах интроспекции или качествах восприятия внешних предметов (например, при эстетическом удовольствии или общении с природой). В отличие от других производных воображения, в этих состояниях индивид воспринимает и переживает образы не как порождения собственного ума, а как объективную реальность. ТСС способны переходить в пространство ИСС или становиться частью НСС. Их знак определяется бытующим в данной культуре представлением о спектре привычных состояний сознания, который соответственно классифицируется как «норма», и развитостью культуры «пограничных» или «альтернативных» состояний сознания (например, мысленных игр, массового внушения, невротических страхов, психосоматических фиксаций и т. п.).

*Нормальные состояния сознания* (НСС) – самодостаточные и привычные состояния сознания, характеризующиеся механистическими закономерностями (в том смысле, который подразумевается в работах Г. Гурджиева). Эти автоматизмы социального взаимодействия и внутренней работы выполняют важную функцию экономии физической и психической энергии. При этом интенсивность переживаний не является определяющей: индивид может оставаться в НСС даже в предморочном состоянии (если оно для него является привычным или желательным). Однако любой достаточно длительный или интенсивный выход за пределы НСС, сопровождающийся переживанием нового состояния сознания (ТСС, ИСС, ОСС, СС) формирует новое состояние в рамках переживаемого кластера (новую виртуальную реальность по терминологии Н. Носова).

В кластер *особых состояний сознания* (ОСС) входят состояния, связанные с целенаправленными самостоятельными, требующими волевого усилия, попытками самого человека изменить состояние функционирования собственного сознания (молитва, медитация, творчество и т. п.). Для них также свойственны признаки, которые встречаются в ПСС и ИСС: 1) изменения во всех психических процессах и функциях (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, эмоционально-волевая сфера и т. д.); 2) временное и пространственное расширение/сужение

сознания (до филогенеза, идентификации с отдельной клеткой или Вселенной); 3) изменение (расширение, сужение или растворение) границ собственного Эго; 6) обретение трансперсонального опыта (архетипические переживания, интуитивное понимание универсальных символов, религиозные откровения и т. п.). Основное отличие состоит в том, что вхождение в ОСС происходит в результате сформированной у человека предварительной подготовкой психологической готовности, позволяющей в той или иной степени понимать и контролировать происходящий с ним процессы и их содержания [2].

*Состояния сверхсознания (СС)* представляют собой самый малоизученный в психологии кластер пиковых состояний сознания, характеризующихся переживаниями максимальной полноты и ясности (инсайт, озарение, полное осознание и т. п.). Они возникают спонтанно в результате волевых усилий и имеют целостность, гармоничность, направленность, бытийственность.

Границы между различными кластерами состояний сознания, равно как и между состояниями в рамках одного кластера, имеют границы разной проницаемости для различных процессов. В этом смысле некоторые процессы могут выполнять роль своеобразных «лифтов» или «обходных путей», позволяющих миновать некоторые промежуточные кластеры (например, в рамках опыта внезапного столкновения со смертью).

Далее, в соответствии с логикой изложения этого подраздела, мы рассмотрим только те методы, методики и техники, которые имеют отношение к психотерапевтической работе на уровне особых состояний сознания.

#### **4.2. Методы, методики, техники медитации и активного воображения**

Думаю, все осознали, или быстро осознают, что в образовании есть большие проблемы. Все хотят изменить его, но не знают толком, что нужно делать, и ситуация только ухудшается. Появляется всё больше частных школ, но даже эти школы не развивают ребенка полностью. Мы знаем о всё возрастающем стрессе в школах и о множестве других проблем. Я посетил Университет Менеджмента Махариши и Школу Махариши в Айове, и я смо-

трел там спектакль. Помню, был дождливый, холодный вечер, и этот крошечный театр, заполненный зрителями. Я сидел там и думал: «Вечер будет таким скучным». Я сидел посередине. Уйти я не мог: я понимал, что мне придется смотреть спектакль средней школы. И я начал смотреть всё это, и буквально через 15 секунд понял, что скучно не будет. Дальше спектакль становился всё лучше и лучше. На сцене я видел то, во что не мог поверить. Студенты просто светились разумом и сознанием, они не были актерами, но делали невероятные вещи. Спектакль был таким творческим, каждый был просто великолепен. Это настолько захватило меня, что я сказал: «Что происходит в мире?». Я никогда не видел ничего подобного. Позднее я подумал: «Каждый актер должен начать медитировать». Потом подумал: «Каждый студент должен начать медитировать».

Д. Линч

Если раньше причины занятий медитацией лежали преимущественно в религиозной сфере, сегодня даже в духовных центрах медитации обучают более чем одному из способов снятия нервного напряжения, а также средству понимания и овладения возникающих психологических и психосоматических проблем.

Многие специалисты в области психофизиологии уже не делают принципиальных различий между такими особыми состояниями сознания, как гипноз и медитация, считая первый лишь частным случаем второго. По этому поводу Л. П. Гримак замечает, что медитация все же наименее структурированное состояние сознания, о чем свидетельствуют данные электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Так, для гипноза характерны в основном два типа изменений ЭЭГ. Если это спокойный гипнотический сон, то он, как правило, сопровождается более или менее полным угасанием альфа-ритма, снижением частоты и амплитуды бета-ритма, появлением дельтаподобных волн низкой частоты и т. д. (т. е. в этот период ЭЭГ мало чем отличается от ЭЭГ естественного сна). В гипнотическом же состоянии, сопровождающемся какой-либо активной деятельностью, запись биотоков мозга бывает очень похожей на таковую во время бодрствования. На ЭЭГ человека, находящегося в состоянии медитации, преобладает альфа-ритм (ритм покоя), а затем его частота несколько снижается и появляется тета-ритм. Медитирующий

человек, казалось бы, находится в состоянии напряженного сосредоточения, а электрические колебания в мозгу у него такие, словно он готовится перейти ко сну<sup>1</sup>.

Само слово «медитация» происходит от латинского «meditation» – страдательного причастия, означающего «движимый к центру»<sup>2</sup>. Именно это, по-видимому, происходит во время медитации. Без напряжения, не прилагая никаких усилий, человек оказывается в условном центре себя. Метафорически это можно описать, будто вы находитесь на некоем возвышении, с которого ясно и отчетливо видите происходящее; можете ясно осознать, что для вас по-настоящему важно; способны сохранить спокойствие в кризисной ситуации и т. д. Глядя с этого наблюдательного пункта, вы сможете многое узнать о своем образе себя, то есть о том человеке, за которого вы до сих пор себя принимали. Вы начнете понимать сценарий жизни этого человека, фабулу его судьбы. Был ли он отвергнут родителями? Если да, то позволил ли он этому обстоятельству повлиять на свою жизнь? Не было ли так, что мать больше любила старшего ребенка? Если так, то «борется» ли до сих пор младший за то, чтобы быть первым в глазах матери? Живет ли этот человек в страхе, что жизнь проходит мимо? Все это начинает казаться вам сюжетом, написанным для кого-то другого; и вот вы замечаете, как застарелые эмоциональные «раны» начинают заживать.

Саймон Руф говорил, что *лучшее объяснение того, что такое медитация, дает сам акт медитирования*, поэтому, полностью разделяя его точку зрения, предлагаем сразу перейти к делу.

Существует множество различных приемов медитации, способствующих либо достижению крайней умственной сосредоточенности, либо крайней рассредоточенности сознания. Мы хотим особо акцентировать внимание на том, что не существует какой-то одной «правильной» техники: каждая имеет свои достоинства. Опишем несколько различных методов, наиболее часто применяемых в нашей практике.

---

1 Эти факты заставляют с большим вниманием относиться к утверждениям йогов, что в стадии глубокой медитации у них все тело погружено в глубокий сон, а сознание находится в состоянии особого типа бодрствования.

2 Есть также версия, что «meditation» происходит от «meditor» – размышляю, обдумываю.



Сначала немного о достаточно условных правилах.

В целях терапии и самопознания лучше всего медитировать один раз в день, натошак (или через один-два часа после еды), в одно и то же время (в идеале – рано утром, пока не навалились повседневные хлопоты). Не существует «правильной» продолжительности медитирования: в среднем медитация занимает от пятнадцати минут до часа. При некотором навыке вы сами будете чувствовать и знать, когда пора закончить медитацию.

Многие духовные авторитеты рекомендуют отвести специальное место, предназначенное только для занятий медитацией, куда не мог бы войти никто другой и где бы вы носили особое одеяние, возжигали благовония и т. п. Психологически это имеет некоторый смысл, так как означает серьезное отношение к медитации и, кроме того, создает нужные «якоря», однако мы не считаем это условие крайне необходимым<sup>1</sup>. Ограничимся тем, что порекомендуем, чтобы выбранное место было приятным, теплым, уютным и таким, чтобы там никто не тревожил.

Индусы предпочитают позу «лотоса», японцы сидят на пятках. Для них эти позы хороши, поскольку они усвоены ими еще в детстве, но западному человеку в возрасте за тридцать, без соответствующей физической подготовки они могут показаться достаточно трудными, а вызываемый ими физический дискомфорт способен здорово отвлекать от самой медитации. Наша практика доказывает, что можно прекрасно медитировать просто сидя на стуле, поэтому не стоит без особых причин мучительно имитировать чужую культуру<sup>2</sup>.

---

1 В конце концов существует масса людей, которые покупают специальную форму для бега трусцой или супердорогую теннисную ракетку, но бросают занятия уже через несколько дней.

2 Если вы все же решили освоить традиционную медитативную позу «лотоса» (сидя со скрещенными ногами) приведем последовательность упражнений по В. Козлову, которые следует выполнять ежедневно (а по возможности и два раза в день).

1. Сесть на пол и как можно больше развести ноги в стороны. Затем согнуть правую ногу в колене и притянуть к себе правую стопу, чтобы она оказалась на левом бедре у паха. Туловище при этом следует держать выпрямленным, а колено должно касаться пола. Зафиксировав это положение на несколько секунд (а затем и на несколько минут), проделайте то же самое с левой ногой. Чтобы облегчить выполнение, можно сидеть на небольшой подушке.

2. Сидя на одеяле, сложенном толщиной в ладонь, при прямой левой ноге согните в колене правую и прижмите ее стопой к левому бедру. Вслед

На чем бы вы ни сидели, держите спину прямо, однако, не мешая естественным изгибам позвоночника. Сбалансируйте свое тело, сядьте удобно. Ноги на полу. Кисти рук лежат свободно на коленях или, если вы предпочитаете, сложены подобно двум чашам, вложенным друг в друга (в индийской традиции правая – активная рука располагается снизу, левая – сверху; у левшей наоборот). Большие пальцы соприкасаются, как бы замыкая электрическую цепь<sup>1</sup>.

Настройтесь на то, чтобы отложить на время свои эмоции и проблемы. Закройте глаза. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии о том, каким окажется ваш опыт медитации. Дайте опыту состояться. Отстраните от участия в нем ваши соперничающие субличности, которые хотят научиться медитации быстрее и стать более «продвинутыми», чем ваши друзья и коллеги. Расслабьте мышцы лица и челюстей<sup>2</sup>. Расслабьте тело. У многих людей перед медитацией бывают напряжены мышцы плечевого пояса<sup>3</sup>. Чтобы избавиться от него, поднимите плечи, ощущая при этом неприятное напряжение, а затем «бросьте» их. При необходимости можете представить следующую картинку: плечи как длинные ветви дерева в дивном зимнем саду, сгибающиеся под тяжестью лежащего на них снега. Ветви медленно все больше и больше

---

за этим согните также левую ногу и расположите стопу на правом бедре так, чтобы пальцы были обращены вверх. Важно помнить о том, что туловище должно быть выпрямленным, а оба колена касались пола.

- 1 Учителя дзен обращают большое внимание на положение ладоней своих учеников и на основании того, как они держат большие пальцы, определяют внутреннее состояние человека, его готовность или, наоборот, неготовность к началу медитации. Если большие пальцы сильно прижаты друг к другу, так что направлены вверх, то это знак чрезмерного напряжения, которое будет мешать медитации. Опушенные большие пальцы, отсутствие контакта между ними свидетельствует о вялости, также не способствующей успеху медитации в предстоящем занятии. Большие пальцы не должны образовывать «гору» или «овраг», им просто необходимо лежать горизонтально.
- 2 У некоторых при этом получается полуулыбка, похожая на ту, что мы видим у статуи Будды или изображений Мадонны.
- 3 Это неудивительно, так как стрессы и повторяющиеся проблемы часто ведут к тому, что плечи непроизвольно поднимаются, голова втягивается в них (как бы защищаясь от предстоящего удара) и в конце концов возникает телесный «блок» (по В. Райху).

сгибаются и, наконец, снег соскальзывает с них. Отрегулируйте дыхание: дышите через обе ноздри и считайте, сколько тактов счета требуется вам для вдоха, затем – сколько для выдоха. Под действием вдыхаемого воздуха пусть ваш живот выпятит-ся, а грудь расширится. Побудьте в неподвижности несколько мгновений и только потом начинайте выпускать воздух. Пусть ваше дыхание будет легким и неслышным. Когда почувствуете, что дыхание стало ровным, приступайте к медитации.

Вот некоторые методы медитации.

### ***Медитация «Созерцание предмета»***

*Выберите какой-нибудь предмет. Это могут быть морская раковина, чаша с водой, веточка, камень, дерево, пламя свечи, кучка песка, коробка спичек, кактус, в общем, все что угодно<sup>1</sup>.*

*Сосредоточьтесь на этом предмете все свое внимание. Смотрите на него так поглощенно, как если бы вы никогда ранее ничего подобного не видели. Затем закройте глаза и, если возможно, прикоснитесь к нему. После этого снова всматривайтесь в ваш предмет, глядя в него. Каждый раз, как вы замечаете, что внимание уходит в сторону, отмечайте это и мягко возвращайте его к предмету. Не взыскивайте с себя строго за подобные отвлечения. В этом смысле Л. Лешен советует относиться к себе как к любимому ребенку, которого родители хотят удержать на узкой пешеходной дорожке, в то время как со всех сторон его манят пленительные цветы, деревья и густая трава. Если заметите, что начинаете таращить глаза, осторожно расслабьте мышцы глаз. И проверьте, на месте ли ваша полуулыбка. Через некоторое время вы обнаружите, что почти вошли в жизнь предмета.*

Следующие медитации связаны с психологической работой с дыханием.

---

1 Теоретически любой предмет или его качество может стать объектом созерцания и концентрации. Например, «Вишудхиматта» (буддийское руководство по медитации) рекомендует следующий ряд объектов: 10 абстрактных объектов, 5 окрашенных кругов (белого, черного, желтого и красного цвета), первоэлементы (огонь, воздух, вода и земля, ограниченное пространство), 10 вызывающих отвращение предметов, 10 качеств Будды, 4 возвышенных чувства (любовь, добродетель, сострадание, радость при достижении счастья другими), 4 беспредметных созерцания (бесконечного сознания, бесконечного пространства, пространства пустоты, сферы «ни восприятия, ни не-восприятия»).

### **Медитация «Счет дыхания»**

Глубоко и ровно дыша, начинайте считать циклы дыхания: «Дыхание – раз. Дыхание – два» и т. д. Говорите себе «дыхание» при вдохе, а число – при выдохе. Мы предлагаем использовать восходящий ряд чисел, однако следите, чтобы при этом не возникло искушение достичь определенного числа: фиксация на цели, которую предстоит достигнуть в будущем, действует разрушительно на переживание медитации в настоящем. Лучше считать до определенного числа – пяти или десяти (число десять используется учителями дзен), а затем начинать вновь с единицы.

Если вы обнаружите, что думаете о чем-то, не относящемся к счету, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и возвращайтесь к счету.

### **Медитация «Осознаваемое дыхание»**

Вы наблюдаете и описываете свое дыхание, отмечаете его фазы. «Я дышу медленно. Мой живот выпячивается, грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох» и т. д. Не вмешивайтесь в свой дыхательный процесс. Не пытайтесь изменить свое дыхание, а просто наблюдайте за ним. Плывайте по течению. Обращайте особое внимание на паузы – ту, что следует за вдохом, и ту, которая возникает после выдоха. В эти моменты вы ближе всего к своему центру. По преданию, Будда сказал: «Если вы в состоянии осознавать свое дыхание в течение одного часа<sup>1</sup>, вы достигнете просветления».

Если в голову забредет какая-то посторонняя мысль, не надо с ней бороться – выпустите ее, придумайте ей какое-то обозначение, образно говоря, повесьте на нее бирку и отложите эту мысль на полку, где при желании сможете ее найти после медитации.

Некоторые отвлекающие мысли будут чрезвычайно соблазнительными. Однако, если вас постигнет какое-то изумительное озарение или вы вдруг найдете решение мучающей вас долгое время проблемы, то вполне можно прервать медитацию, чтобы продумать новую мысль.

### **Буддийская медитативная дыхательная техника**

Примите медитативную позу. Расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте естественного ритма дыхания,

---

1 Имеется в виду, что осознание не упустит ни одного вдоха или выдоха.

а только следите за ним. Дыхание можно мысленно сопровождать фразами: «Я чувствую свой вдох... чувствую свободный выдох...» и т. д.

Сконцентрировав свое внимание на дыхании, можно повторять примерно следующие медитативные фразы:

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Грудная клетка расслаблена... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Мое тело расслаблено... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Я чувствую покой и расслабление... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Приятное ощущение... (вдох)

Приятное ощущение... (выдох)

Приятно дышать... (вдох)

Приятно дышать... (выдох)

Я чувствую тепло... (вдох)

Я чувствую тепло... (выдох)

Все расслаблено... (вдох)

Все расслаблено... (выдох)

Спокойствие и тишина... (вдох)

Спокойствие и тишина... (выдох)

Еще одна буддийская медитативная техника.

### **Медитация «Что происходит с моими ноздрями?»**

Наблюдайте за вдыхаемым и выдыхаемым воздухом при его прохождении через ноздри. Не обращайте внимания ни на паузы между вдохами и выдохами, ни на то, втягивается или выпячивается ваш живот. В данное упражнение это не входит, как бы ни хотелось скупачающему уму расширить поле наблюдения. Это похоже на то, как если бы вы следили за людьми, входящими и выходящими через вращающуюся дверь: «Вот один входит; вот другой выходит». Не обращайте никакого внимания на то, что происходит дальше с воздухом, когда вы его вдохнули, как и на то, что с ним делается после выдоха. Сосредоточьте внимание на своих ноздрях и наблюдайте за тем, что происходит там. Любые приходящие в голову мысли, как и в предыдущей медитации, помечайте и откладываете в сторону.

### **Йоговская медитативная техника ритмичного дыхания**

Согласно йоге, ритмичное дыхание – необходимое условие любого опыта, будь то влияние на самого себя или на внешний объект.

Главное внимание следует обращать на ритм, который важнее, чем длительность вдоха (16 дыханий и более). Надо практиковать упражнение, пока не удастся достичь равномерного размаха дыхания и пока вы не почувствуете ритма вибрирующих движений во всем теле.

*Сядьте прямо в удобную позу. Грудь, шея и голова должны составлять одну прямую линию. Плечи слегка откиньте назад, руки спокойно положите на колени. Йоги находят, что ритмическое дыхание труднее достигается, если грудь выпячена, а живот втянут. Медленно вберите воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.*

*Пауза на три удара пульса.*

*Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.*

*Пауза на три удара пульса.*

*Повторите цикл: шесть – три – шесть – три<sup>1</sup>.*

*Упражнения выполняют до легкой степени утомления, но утомляться нельзя. Собираясь закончить упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое даст чувство отдыха.*

### **Внимающая медитация**

В этом медитативном методе вы просто наблюдаете за всем, что происходит. Его достоинство состоит в том, что этот вид медитации можно практиковать во время любого другого занятия, например, во время мытья посуды. Кроме того, эта медитация является прекрасным средством устранения таких дискомфортных психологических состояний, как «не по себе».

*Что бы ни случилось, отметьте это и оставьте. Любые мысли, какие придут в голову. Любые звуки, которые вы услышите. Мысли, которые у вас возникнут по поводу этих звуков. Ваше дыхание. Любые телесные ощущения: от внезапного зуда до дрогнувшей мышцы. И снова дыхание.*

---

1 Существуют и другие формулы ритмического дыхания, например, четыре – два – шесть – два.

Если вы обнаружите, что продумываете пришедшие в голову мысли, вместо того, чтобы только отметить их, возвращать каждый раз свое сознание в центральную точку, откуда оно лишь бесстрастно внимает всему происходящему вокруг, ни на чем не фиксируясь, переключитесь тогда на наблюдение за своим дыханием – оно ведь происходит непрерывно. Для этого вам может понадобиться сочетание описываемой техники с техникой осознаваемого дыхания.

Когда возникают эмоции или болезненные воспоминания, не позволяйте им овладеть собою. Снабжайте их лаконичными пометками, такими, как «чувство уныния», «воспоминание», «чувство раздражения», опять «воспоминание». Эти воспоминания и чувства будут постепенно слабеть, и, что более важно, вы начнете отождествлять себя с Объективным Наблюдателем, а не с человеком, который подвержен этим мыслям и чувствам.

Более сложным видом этой медитации является следующая медитация.

### **Медитация «Несколько часов осознания»**

Выделите несколько часов, когда вы можете быть одни. Беритесь в это время только за простые дела, такие как уборка в доме, приготовление пищи, стирка и т. п. Работайте медленно (в половину своей обычной скорости или еще медленнее), с полным осознанием каждого шага работы. «Сейчас я чищу морковь, теперь промываю ее, выключаю воду, сейчас думаю о повышении цен на овощи, теперь нарезаю морковь» и т. д., отмечая при этом каждую постороннюю мысль, пришедшую в голову.

Вы можете не торопясь принять ванну, отправиться на прогулку или совершить медленную трапезу – но все это должно происходить с полным осознанием. И при этом неукоснительно помечайте каждую мысль, пришедшую в голову.

Медитативная направленность на осознанное сосредоточение легла в основу разработанной в Японии священником и бывшим коммерсантом Ишимом Йошимото **найкан-терапии**<sup>1</sup> – медитативной формы психотерапии, целью которой является вызывание экзистенциального сознания вины и одновременно осознания того, что человек может получить любовь и поддержку других, несмотря на собственное несовершенство.

---

1 «Найкан» (японск.) – саморефлексия, самонаблюдение.



По прибытии в найкан-центр клиент (*найканша*) получает от психотерапевта (*сенсея*) краткую информацию о своем участии в психотерапии и прослушивает короткую магнитофонную запись-инструкцию. Через 30 минут он начинает применять найкан, сидя в углу (или лицом к стене) за ширмой. Клиент может принять любое удобное для себя положение на подушках, однако ему запрещено лежать из опасения, что он заснет.

От клиента требуются в основном поразмышлять о собственном прошлом и сообщить свои мысли психотерапевту. Первая задача – поразмышлять о том, как он вел себя в младших классах по отношению к своей матери и что чувствовал при этом. Он должен подумать, что мать сделала для него (20 % времени медитации), какие услуги он оказал ей (20 %) и какие огорчения и заботы причинил ей (60 %). Все это совершается для того, чтобы вызвать в памяти подробности о специфических событиях и способах поведения, характерных для этого времени. Через час или два появляется психотерапевт, делает поклон перед ширмой, открывает ее, кланяется еще раз и спрашивает клиента, о чем он думал. Клиент рассказывает, что он получал и что давал взамен, какие причинял заботы. В заключение он получает задание поразмышлять о себе и своих отношениях с матерью в период старшего школьного возраста. Если не возникает вопросов, разговор завершается поклонами, и психотерапевт предоставляет клиенту возможность дальнейших размышлений.

В ходе каждого разговора психотерапевт благожелательно выслушивает клиента; после чего называет следующую тему, отвечает на вопросы и, возможно, иногда произносит слова поддержки, например: «Пожалуйста, поразмышляйте глубоко».

Обычно предметом рефлексии становятся трехлетние временные промежутки (у пациентов старшего возраста – пяти- и десятилетние, вплоть до настоящего времени).

Затем объектом медитаций становится отец – опять же с раннего школьного возраста вплоть до сегодняшнего дня. Подобным же образом размышляют о братьях и сестрах, дядях и тетях, учителях, соучениках, начальниках, коллегах, супругах, детях и других референтных в жизни найканша лицах. Могут также задаваться специальные темы, такие как ложь, воровство, нарушения дисциплины, азартные игры и выпивка.



Обычно найкан-медитация длится в течение недели каждый день с 5 до 21 часа.

Часто техники медитации бывают связаны с такими понятиями, как янтры и мантры.

Как свидетельствуют антропологические данные, уже первобытный человек пытался материализовать свои представления о мире в виде наскальных рисунков. В последующем, созерцая их, он вызывал у себя адекватные эмоциональные переживания. Сначала это были изображения реальных образов (людей, зверей, деревьев), а потом – их символов.

Известно, что изображения разнообразной формы и цвета оказывают различное влияние на психическое состояние человека. Так, зигзагообразная линия с острыми углами создает впечатление резкого изменения, накопления и разряда энергии, вызывает у человека чувство напряженности, тревоги. Наоборот, S-образная кривая называется линией грации и формирует чувство гармонии, успокоения. Закругленные линии можно назвать легкими, ломаные – твердыми. Фигуры с радиально расходящимися прямыми создают иллюзию излучения, квадрат связывают с представлением завершенности, круг – с космической бесконечностью и абсолютной гармонией. Разное психологическое воздействие оказывают фигуры симметричные и несимметричные, уравновешенные и неуравновешенные. Многие фигуры, известные нам как геометрические, считаются священными почти во всех религиях и являются основными элементами в изображении так называемых чакр в системе лайя-йоги.

Кроме того, концентрация внимания на фигуре со сбалансированным центром (уравновешенной фигуре) вызывает у человека чувство успокоения, а концентрация на несбалансированной фигуре – чувство дискомфорта, напряжения.

Эффект воздействия формы на психологическое состояние человека лежит в основе практики лайя-йоги. Медитация здесь проводится посредством концентрации внимания на реальных или воображаемых графических изображениях – *янтрах*.

### ***Медитация на янтрах***

*Примите медитативную позу, расслабьтесь. Мысленно представьте круг, треугольник, прямоугольник, звезду и другие простые геометрические фигуры, снопы лучей. Попробуйте зафиксиро-*

*ровать те специфические эмоциональные состояния, которые они у вас вызывают. В дальнейшем по мере тренировки попытайтесь зафиксировать внимание только на одной из фигур.*

Точно также не вызывает сомнения и влияние звуков и речи на психическое состояние человека. Считается, что основное назначение речи состоит в передаче информации. Однако воздействие человеческой речи определяется не только содержанием информации, но и выразительностью, громкостью, музыкальностью произнесенных слов. Слова, смысл которых конкретен (блеск, свет, ночь, тепло, сладко и т. д.), обладают большей суггестивной силой, чем слова с абстрактным смыслом (следовательно, в результате, потому что и т. п.). Чем выше степень абстракции при описании образа, тем меньше его психологическое воздействие.

Следующая предлагаемая медитация как раз связана с этой особенностью. На Востоке цветок лотоса символизирует всеобщую связь явлений и предметов во Вселенной. Работа с этим образом позволит преодолеть эти ограничения.

### ***Медитация «Лотос с тысячью лепестков»***

*Расслабьтесь, войдите в медитативное состояние. Выберите слово, образ или идею, которые будут служить центром лотоса. Сначала лучше использовать слова, имеющие положительное значение: «счастье», «покой», «любовь», «друг», «свобода» и т. п., что послужит формированию благоприятного состояния.*

*Повторите про себя выбранное слово. При этом у вас неизбежно возникнет определенная ассоциация. Представьте возникшие в силу ассоциации слово, идею или образ как один из лепестков, прикрепленных к центральному слову. Примерно семь секунд посмотрите на связь, существующую между ними. Не следует слишком напрягаться, стараясь понять смысл этой связи. Она может стать моментально ясной, а может остаться и непонятной.*

*В любом случае вернитесь к центральному слову и ждите следующей ассоциации.*

Общеизвестно, что все звуки речи делятся на гласные и согласные. Согласные подразделяются на твердые и мягкие. Гласные получаются при озвученном выдохе и характеризуются высотой основного тона и сопровождающих его обертонов. Последние принято называть *формантными тонами*.

Самый высокий формантный тон у звука «и», самый низкий – у звука «у».

Поэтому при воздействии словом важно не только его смысловое содержание, но и звуковая структура. Так, например, присутствие в слове звука «и» создает впечатление чего-то маленького, узкого, незначительного<sup>1</sup>.

Многократное повторение определенных, чаще всего бессмысленных слов, широко распространено в практике народной медицины, культовых обрядов, присуще стрессовым ситуациям. В таком воздействии бессмысленного ряда слов на психику человека нет ничего абсурдного, так как в этом случае воздействует не смысловая нагрузка, не информация, а звуко-сочетание.

Речь освобождается от понятийного содержания при выраженных аффектах (крик, рев). Наоборот, в восклицаниях (ах! ох! их!) содержится сильный эмоциональный компонент. Восклицания как бы символизируют сами эмоции. Они не несут никакой понятийной нагрузки, кроме представления о каком-то эмоциональном состоянии.

У каждого человека с определенным восклицанием обычно связаны конкретные эмоции. Если вы произнесете такое восклицание несколько раз подряд, то можете вызвать соответствующее эмоциональное состояние. На этом основаны медитации с использованием мантр – духовно заряженных слов или фраз на санскрите, такие, например, как Ом (АУМ)<sup>2</sup> или

---

1 Это легко подтвердить простым экспериментом. Предложите любому знакомому человеку назвать воображаемыми словами («ла», «лау», «ли») три одинаковые по форме, но различные по величине фигуры. Обычно для самой маленькой фигуры выбирается название «ли», а для самой большой – «лау». Звук «и» создает ощущение напряженности, холодности, звук «о» – расслабленности, мягкости, теплоты. Наличие звуков «а», «е», «и» вызывает ощущение чего-то белого, светлого, желтого, красного, яркого; звуки «ы», «о», «у» ассоциируются с мрачным, темным. Доминирование звуковой символики над содержанием понятия хорошо демонстрируется в детском творчестве (считалки, скороговорки). Эти звуковые ряды более устойчивы, чем смысловые. Подобную мотивированность акустико-артикуляционных признаков языкового знака свойствами предмета или значения убедительно демонстрируют работы А. П. Журавлева, Р. Якобсона, Вяч. Вс. Иванова и др.

2 Великий слог Ом – маха-биджа-мантра: «маха» означает «великий», «биджа» означает «семя, источник, причина». «Маха-биджа» – слог Ом является источником всех мантр, самой главной мантрой.

Ом Мани Падме Хум, которые произносятся вновь и вновь в ритме дыхания<sup>1</sup>. (Одно повторение на выдохе, другое – про себя – на вдохе.) По преданию, мантры вызывают вибрации, пронизывающие и очищающие ум и тело.

### **Медитация с мантрой**

*Вы можете либо нараспев произносить фразу вслух, либо повторять ее неслышно, про себя. Сохраняйте ритм своей мантры и, как и в других медитативных техниках, отмечайте любые посторонние мысли и образы. Мягко освобождайтесь от них и возвращайтесь к своему заданию.*

Повторение мантры – полезная психологическая практика для тех, кто склонен к бесконечному прокручиванию в голове каких-то мыслей. Однако следует предостеречь, что на некотором этапе мантра может стать препятствием к дальнейшему продвижению в медитации, поскольку может возникнуть зависимость от нее<sup>2</sup>.

---

1 Разумеется, не только санскритские слова могут использоваться в качестве мантр, но и слова других языков, особенно имена божеств (например: Харе Рама или Иегова Элогим).

2 В этом отношении хороший пример представляет широко распространенная в США в 60–70-х годах методика медитации, завезенная в США индийским йогом Махариши Махеш Йоги и получившая название *трансцендентальная медитация*. Это модифицированная мантра-медитация, приспособленная к западной культуре. Теоретической основой ее является учение адвайта веданты Шанкарачарьи, в свое время возродившее индуизм в Индии в условиях господствовавшего тогда буддизма. Цель исповедующего такой путь – объединение ума ищущего с бесконечным сознанием. Начальным этапом этого считается освобождение от двойственности сознания, которая считается главной причиной страданий человека.

Технику трансцендентальной медитации составляют приемы концентрации внимания (практика дхианы). Ее первичный курс обучения не требует овладения специальными позами, особой аскетической подготовки и проводится сидя на стуле или лежа. После вступительных лекций желающие заниматься трансцендентальной медитацией приходят для «посвящения», принося с собой определенный набор предметов. В последующем трансцендентальная медитация проводится регулярно 2 раза в день по 20 минут. Ученик медитирует, непрерывно повторяя мантру, давая уму полную свободу. Самое важное для него – не касаться интеллектуальной области вообще, не думать; кроме того, рекомендуется избегать больших усилий в концентрации внимания: при отвлечении от мантры ему советуют мягко вернуть свой ум к мантре, т. е. пассивная концентрация считается предпочтительнее активной. В связи с этим ощущения и переживания учеников на первых порах контролируются учителем.

Существует множество широко разрекламированных медитативных групп, готовых прислать предназначенную лично для вас уникальную мантру. Однако на самом деле это совершенно необязательно; мало того – известные, всеми признанные учителя дают мантры бесплатно. Кроме того, мантры можно придумывать самому<sup>1</sup>. Предположим, вы на берегу моря, под вашими ногами теплый желтый песок, ласково греет утреннее солнце, вы чувствуете себя спокойным, уверенным в своих силах. Расслабьте тело, сконцентрируйте внимание на своих ощущениях и придумайте словосочетание, соответствующее в данный момент вашему душевному состоянию. Это Ваша мантра. Концентрируясь на ней в процессе медитаций и повторяя ее многократно, вы можете вызвать у себя то душевное состояние, которое испытали и прочувствовали на берегу моря. Подобным образом вы можете создать мантры, соответствующие различным эмоциональным состояниям.

Непрерывная концентрация на мантре является исключительно трудным процессом. Поэтому для мантра-медитации целесообразно использовать звуко сочетания, не имеющие понятийного смысла, но способные создавать определенный

---

При последовательной тренировке ученик довольно быстро выходит на особый уровень сознания – состояние трансцендентальной медитации, которое описывается как «состояние полного удовлетворения, блаженства, абсолютного осознания сущего». В последующем перед ним ставится цель – использовать трансцендентальную медитацию как средство управления чувствами и умом при сохранении активного образа жизни. Достигается это путем чередования периодов нормальной деятельности с периодами медитации. Следует заниматься регулярно. При этом достижение более высоких ступеней трансцендентальной медитации (состояния космического сознания, божественного сознания, состояния «единства») возможно лишь после нескольких лет упражнений и требует использования более сложных приемов, однако в обычных публикациях по трансцендентальной медитации об этих приемах даются только отрывочные сведения.

Однако, после почти десятилетнего бума интерес к ней стал резко снижаться, а в 1978 г. Федеральный суд США вынес решение, согласно которому она является по своей сути религиозным течением и поэтому не должна преподаваться в общественных учебных заведениях. В значительной степени это было связано с тем, что общественностью был осознан далеко небезразличный характер отношения трансцендентальной медитации к идеологическим манипуляциям.

1 Тем более что русский язык и ведийские языки, как отмечается многими лингвистами, являются генетически родственными языками.

психический фон. В древней практике лаяй-йоги используются звуки санскритского языка, смягченного группами звуков «нг», «анг», «инг», например:

1) анг, банг, ванг, данг, джанг, дзанг, танг, занг, канг, ланг, манг, нанг;

2) энг, бенг, венг, генг, дженг, дзенг, тенг, зенг, кенг, ленг, менг, ненг, пенг, ренг, сенг, тенг, фенг, хенг, ценг, ченг, шенг;

3) инг, бинг, винг, гинг, динг, джинг, дзинг, тинг, зинг, кинг, линг, минг, нинг, тинг, ринг, синг, тинг, финг, хинг, цинг.

Каждую мантру нужно тренировать отдельно в течение продолжительного времени. Достаточно выбрать две-три мантры создающие у медитирующего соответствующее психологическое состояние. Мантра способствует заполнению сознания нейтральным содержанием, освобождающим его от следов предшествующей психической деятельности, и вхождению в транс.

Хорошо соединяет медитации с мантрой и медитации с янтрой медитация на музыке. Основой для медитаций на музыке служит сравнение с цветовыми и геометрическими аналогами. Такое восприятие музыки отличается от общепринятого.

### **Медитация на музыке**

*Медитируют сидя, хотя можно это делать и лежа. Закройте глаза и максимально расслабьтесь. При первых же звуках мелодии «переводите» все, что слышите, в яркие того или иного цвета вспышки, круги и т. д. (первая ступень). Эта простая вещь уже после нескольких раз начнет развивать ассоциативное мышление, логические способности интеллекта. При хорошем подборе мелодии возникает чувство красоты и гармонии, ощущение сопричастности Вселенной. Именно эта медитация позволяет выработать интуитивное постижение «золотой пропорции» – одной из «формул красоты», известных человечеству с древности<sup>1</sup>. В тера-*

---

1 Как пишет Н. А. Васютинский: «Из многих пропорций, которыми издавна пользовался человек при создании гармонических произведений, существует одна, единственная и неповторимая, обладающая уникальными свойствами. Она отвечает такому делению целого на две части, при котором отношение большей части к меньшей равно отношению целого к большей части. Эту пропорцию называли по-разному – «золотой», «божественной», «золотым сечением», «золотым числом». ...Золотая

певтических целях данная медитация способствует устранению чувства неуверенности в себе и страхов.

Можно заранее настраиваться на различные геометрические образы (вторая ступень). Во время звучания мелодии попробуйте с закрытыми глазами построить на внутреннем «экране» объемную геометрическую картинку (даршану), которая, по-вашему мнению, соответствует прослушиваемому музыкальному произведению. Не следует опасаться, что ваша картинка будет носить субъективный характер: восприятие любого искусства всегда содержит большую долю субъективизма. В процессе медитации вы можете увидеть кольцо, венок, вращающийся треугольник в окружности и т. п. Поскольку любая мелодия динамична, в построенном вами рисунке обязательно должны быть элементы динамики, например смена одной фигуры другой, вращение одной или нескольких фигур вокруг своей оси и т. п. В связи с этим эффективность медитации во многом связана с богатством геометрических образов, с которыми вы можете сравнить прослушиваемую музыку. Кроме квадрата, окружности, многоугольников и других простейших структур, мы рекомендуем вам обратить внимание на тор, катеноид, простой и косой геликоид, конус вращения, гиперболический и эллиптический параболоид, астроид и другие более сложные фигуры. Из линий, употребляемых в качестве элементов доршан можно также рекомендовать винтовую и логарифмическую спираль, циклоиду, спираль Архимеда, кардиоиды, улитку Паскаля, овалы Кассини, конхоиды и другие.

Если получаемая «даршана» фиксируется достаточно четко, то имеет смысл запомнить ее и через некоторое время еще раз прослушать ту же музыку, сопоставив затем новый и зафиксиро-

---

пропорция является величиной иррациональной, то есть несоизмеримой, ее нельзя представить в виде отношения двух целых чисел, она отвечает простому математическому выражению  $(1 + \sqrt{5}) : 2 = 1,6180339...$

Характерно, что золотая пропорция отвечает делению целого на две неравные части, следовательно, она отвечает асимметрии. Почему же она так привлекательна, часто более привлекательна, чем симметричные пропорции? Очевидно, эта пропорция обладает каким-то особым свойством. Целое можно поделить на бесконечное множество неравных частей, но только одно из таких сечений отвечает золотой пропорции» [3].

Золотая пропорция обнаружена во всех областях художественного творчества. Кроме того, если за центр тела человека взять пупок, то у мужчин соотношение нижней части тела к верхней будет равно в среднем 1,7 (1,618), а у женщин – 1,5.



роvanный ранее образы. Время фиксации получаемого в сознании образа-эквивалента будет увеличиваться постепенно, поэтому на первых порах для медитации следует избирать одну-две мелодии и работать только с ними. К другим музыкальным произведениям следует переходить только после того, как первая мелодия хорошо освоена.

Освоив вторую ступень, попробуйте совместить ее с первой в одно целое.

На третьей ступени, после сосредоточения, постарайтесь выявить:

- сходные по звучанию части, их границы, временные пропорции по сравнению со всей длительностью произведения;
- вариаций какой-то одной (основной) мелодии, которые, возможно, встроены в дальнейшее звучание произведения;
- конкретный способ образования вариаций: перестановка некоторых нот, изменение длительности звучания, замена нот и т. д.;
- сдвиги, повороты, отражения, инверсии: длительность их звучания, интервалы;
- количество тактов всей мелодии, сходных частей, вариаций и др.;
- самые высокие по тембру части и самые низкие, их взаимное расположение;
- такие части, на которых данное произведение могло бы закончиться без ущерба для целостности звучания или смысла (т. е. представьте себя в качестве автора попури);
- возможность превращения данной музыки в нано (путем введения дополнительных имитационных голосов с отставанием или опережением).

Еще одна медитация широко используется в психотерапевтической практике для исследования Я-концепции.

### **Медитация «Кто я?»**

Закройте глаза, некоторое время выполните любые подходящие для вас медитативные практики для создания соответствующего особого состояния сознания. Затем начните спрашивать себя: «Кто я?». Не спешите с ответом, хорошо подумайте. Когда найдете несколько ответов, спросите: «Кто он такой – тот, кто отвечает?».

Понаблюдайте за своим разумом, размышляющим над этим вопросом. Затем спросите: «Кто он, этот думающий?». Каждый от-



вет должен породить новый вопрос. Если ответ гласит: «Я психотерапевт», то заметьте: «Психотерапевт – это профессия. Кто такой этот Я, который лечит души людей?». Если ответ, скажем, таков: «Человек, любящий людей», тогда ответьте: «Это признак, свойство. Кто он, этот человек, питающий чувство любви к людям?», и т. д. и т. п. Кто такой Я, который счастлив сегодня, но был печален вчера? Кто такой Я, который два часа назад был сердит, а теперь нежен? Кто такой Я, который наблюдает за этим меняющимся настроением? Кто такой Я, который видит сны, когда засыпает тело? Кто такой Я, который говорит: «У меня есть тело, но я – это не мое тело»? Кто такой Я, который говорит: «Я не знаю!»?

Медитация предполагает и использование телесного измерения. Чаще всего эти медитативные техники используются для психологической подготовки в восточных боевых искусствах (дзюдо, айкидо, каратэ, кунг-фу и др.).

### **Медитация на собственном теле**

Займите медитативную позу. Сконцентрируйте внимание на своем теле: «Я лежу спокойно... мое тело расслаблено... мои руки и ноги расслаблены... я чувствую пальцы ног... они расслаблены полностью... чувствую свои голени... мои голени расслаблены полностью... чувствую свои бедра... мои бедра расслаблены... все мое тело расслаблено... моя грудная клетка расслаблена... мое тело расслаблено... чувствую свой живот... он расслаблен... чувствую свою шею... она расслаблена... чувствую свое лицо... каждая мышца лица расслаблена... я все больше и больше расслабляюсь...».

Произносятся фразы медленно, с одновременной активной концентрацией на частях тела. Со временем, в процессе тренировок, глубина мышечного расслабления увеличивается.

### **Медитация на позе**

Все внимание направьте на правую руку. Сконцентрируйтесь на ощущениях, которые испытываете в руке. Переместите руку и снова сконцентрируйтесь на изменившихся ощущениях. Теперь сосредоточьте внимание на позе тела. Ощутите его пространственную конфигурацию. Представьте, что вы совершаете различные действия – плаваете, ныряете, танцуете, прыгаете, выполняете гимнастические упражнения, наносите удары, защищаетесь.

Приведем медитацию на боли, рекомендуемую известным танатологом Стивеном Левиным для работы с пациентами, чьи заболевания связаны с сильными физическими страданиями [7]. Ее можно как повторять про себя, так и слушать, когда медленно читает вслух кто-то другой.

### *Медитации на боли*

#### *Первый этап – открытие боли.*

*Расположитесь сидя или лежа, так чтобы вам было удобно. Позвольте себе занять это положение так, чтобы все тело чувствовало себя полностью присутствующим там, где оно сидит или лежит.*

*Направьте свое внимание в ту область, где вы чувствуете неприятные ощущения.*

*Пусть ваше внимание полностью сосредоточится на этой области. Позвольте осознанию постоянно присутствовать и переживать все ощущения, которые возникают там.*

*Позвольте себе почувствовать неудобство вашего положения.*

*Сжимается ли ваше тело от боли? Почувствуйте, как оно желает зажать ее в кулак, изгнать ее из себя. Позвольте телу открыться этому ощущению.*

*Почувствуйте напряжение и сопротивление, которое накачивается, чтобы исключить это ощущение.*

*Не выталкивайте из себя боль. Позвольте ей просто быть. Чувствуйте, как тело пытается отмежеваться от нее. Как оно закрывается от нее. Вообразите себе этот кулак. Чувствуйте, как тело сжимается от сопротивления. Почувствуйте, как тело держится за каждое новое ощущение.*

*Начните постепенно открываться замкнутости вокруг ощущений. Боль может причинять самое незначительное сопротивление... Откройтесь... Расслабьтесь... Будьте вместе со своим ощущением... Позвольте кулаку медленно разжаться, открыться... Дайте ощущению пространство. Отпустите боль... Зачем держаться за нее в это мгновение?*

*Чем сильнее рука сжимает раскаленный уголек, тем больше он жжет ее... Откройтесь... Расслабьтесь в области ощущения... Пусть кулак в сопротивлении постепенно разжимается... открывается.*

*Ладонь сжатой руки расслабляется... Пальцы начинают ослаблять свою хватку... открываться в области ощущений.*

*Кулак расслабляется... Постепенно открывается... Мгновение за мгновением отпускаяте боль... Освободите страх, который окружает ее.*

*Заметьте страх, который сосредоточился вокруг боли. Позвольте страху растаять... Пусть напряжение растворится, и тогда ощущения смогут легко возникать, когда они пожелают... Не пытайтесь охватить боль. Позвольте ей свободно парить. Большие не держите ее в захвате сопротивления... Расслабьтесь... Откройтесь этому ощущению.*

*Кулак разжимается. Пальцы, один за другим, ослабляют свою хватку.*

*Ощущения больше не охвачены сопротивлением... Раскрытие... Пусть боль смягчится. Пусть боль просто будет. Позвольте уйти сопротивлению, которое пытается подавить это переживание. Позвольте каждому ощущению стать полностью осознанным... Никакой привязанности... Никакого отталкивания... Боль начинает свободно парить в теле.*

*Все привязанности отступают, остаются только осознание и ощущение открытости от мгновения к мгновению... Расслабленное тело легко принимает его.*

*Кулак разжимается и становится мягкой, широкой ладонью. Никакого напряжения... Никакой привязанности.*

*Пусть тело будет мягким и открытым. Пусть ощущения плывут свободно... Легко... Мягко...*

*Смягчение, полное открытие боли.*

*Просто ощущение... Свободно, парящее в мягком, открытом теле.*

**Второй этап – глубокое расслабление, заполнение тела безмолвием.**

*Сделайте несколько глубоких вдохов и займите удобное положение.*

*Сосредоточьте внимание на макушке головы. Позвольте уму спокойно получать разнообразные ощущения, возникающие там.*

*Что вы чувствуете: покалывание? тепло? наполненность? затвердение? Что бы ни возникало, позвольте ему полностью войти в осознание. Позвольте ему войти в мягкий, открытый ум.*

*Когда ощущения становятся заметными, наблюдайте за чувством мягкого присутствия везде, где задерживается ваше осознание. Начните медленно направлять осознание вниз по телу.*

*Почувствуйте мышцы и ткани лица. Позвольте своему осознанию и теплу смягчить каждую часть тела, в которую они входят.*

*Распределите свое внимание, это чувство присутствия, по всему лицу. Пусть расслабится напряжение в области ушей.*

*Расслабьте мышцы вокруг глаз. Пусть ваши привязанности растают. Заметьте, как вы обычно пытаетесь видеть и быть расслабленными.*

*В районе челюстей... Позвольте напряжению уйти прочь... Пусть лицо станет полностью мягким и расслабленным.*

*Пусть внимание продолжит опускаться к шее и горлу. Чувствуйте мышцы и ткани тела. От мгновения к мгновению ощущения возникают в мягкой открытости.*

*Когда приходит какое-то ощущение, та область тела расслабляется. Каждое ощущение смягчается. Эта часть тела расслабляется...*

*Плечи... Кости и связки... Мышцы и ткани тела... Смягчение.*

*Не за что цепляться. Нечего поддерживать. Просто позвольте плечам быть мягкими и легкими... Полностью расслабленными... Отпустите напряжение и привязанность к чему бы то ни было.*

*Пусть напряжение движется медленно вниз по руке... Чувствуйте поток в каждой руке, изливающийся из каждого пальца, освобождающий любое напряжение в плечах, руках, запястьях, пальцах.*

*Чувствуйте живот и грудь... Туловище... Переживайте свои ощущения изнутри... Смягчайте каждый орган, когда осознание входит в него...*

*Расслабляется живот... Легкие... Дыхание свободное и легкое... Оно происходит само по себе... Отпустите любую привязанность в туловище, в груди.*

*Просто позвольте дыханию происходить самостоятельно, в открытом, теплом осознании. Не к чему привязываться. Нечего отталкивать. Есть только осознание, принятие ощущений... От мгновения к мгновению... В теплой тишине.*

*Почувствуйте спину. Позвольте своему вниманию двигаться медленно вниз по спине. Расслабляйте позвонок за позвонком... Любое напряжение, любая привязанность смягчаются, тают... Это просто ощущения. Мгновение за мгновением в них становится все меньше напряжения, сопротивления, привязанности к мышцам и тканям тела... Расслабление.*

*Позвольте осознанию медленно двигаться по телу...*

*Поясница... Ягодицы... Полное расслабление.*

*Пусть осознание приблизится к заднему проходу. Если там есть какое-то напряжение, расслабьте его... Отпустите затвердение... Полностью расслабьте таз.*

*Почувствуйте свои бедра. Если ли в них привязанность? Позвольте тканям и мышцам стать одним целым. Каждое мгновение ощущения высвобождает еще одно небольшое напряжение... Смягчение... Погружение.*

*Колени. Чувство закрепощенности? Отпустите его...*

*Нижняя часть ног... Лодыжки...*

*Позвольте осознанию войти полностью в каждую область тела по мере того, как оно медленно движется от головы к стопам.*

*Почувствуйте подошвы ног... Покалывание... Вибрацию... Пусть с каждым мгновением тело расслабляется все больше.*

*Переместите осознание от пальца к пальцу на ногах... Сначала большие пальцы, затем следующие, затем следующие... Чувствуйте, как поток наполняет каждый палец... Все тело становится мягким и открытым.*

*Начиная с пальцев, подошв ног и лодыжек, наполните тело мягким покоем.*

*Через икры ног... Колени... Дайте телу наполниться безмолвием... Безграничным спокойствием... Напряжение каждой мышцы уходит... Даже кости, кажется, размягчаются в тишине, в пространстве.*

*Через бедра... Глубокое спокойствие... Открытость... Через живот... Спокойствие проникает в каждый орган... Грудь... Дышите мягко, как дышитесь... Просто наполняйте легкие... Сердце окутано великой безмятежностью.*

*Позвоночник наполняется глубоким покоем... С великим чувством покоя и расслабления, приходящие и уходящие ощущения плывут в безмятежности.*

*В руках и плечах... В локтях и ладонях... безмолвие заполняет тело... успокаивает ум.*

*В шее... В подбородке... В горле... Безмолвие... Спокойствие... Открытость... Позвольте безмолвию медленно наполнить область за лицом так, чтобы все лицо – глаза, рот, уши – было ощущением, которое парит в спокойствии.*

*Пусть спокойствие заполнит тело вплоть до самой макушки головы.*

Тело пребывает в безмолвии... Податливость... Покой... Теперь позвольте осознанию течь через тело, приносить тепло и терпение каждой клеточке. Разрешите осознанию пропитать каждую часть тела, каждое мышечное волокно... Осознание в связках, в тканях тела... Позвольте телу растаять в покое и тепле.

Пусть все тело заполнится безмолвием... Глубокое, пространственное расслабление...

Позвольте безмолвию охватить вас... Легко пребывайте в безмолвии.

Третий этап – исследование боли.

Сидите или лежите в самом удобном положении, сделайте несколько легких глубоких вдохов, позволяя телу привыкнуть к этому положению.

Верните свое осознание к телу... Постепенно позвольте осознанию войти в сферу ощущений тела.

Позвольте телу расслабиться вокруг этих ощущений... Все тело расслабляется и открывается.

Пусть ткани тела станут мягкими... Пусть плоть расслабится, чтобы ничто больше не держалось за боль... Связки расслабляются... Мышцы расслабляются.

Не отталкивайте боль... Пусть она просто будет... Позвольте телу смягчиться вокруг нее... Раскройтесь.

Дайте ей быть такой, какая она есть...

Не держитесь за нее... Не сопротивляйтесь... Просто откройтесь мягкости...

Позвольте боли свободно парить в теле... Дайте возможность ощущениям находиться в безграничном восприятии.

Легко позвольте всему телу стать похожим на открытое пространство... Нет привязанности... Нет напряжения.

Отпустите все вокруг боли... Позвольте телу расслабиться почти на клеточном уровне. Пусть оно станет податливым и открытым. Никаких затвердений... Никакого ухода... Позвольте всему телу быть мягким... Тканям... Даже костям.

Расслабьтесь и раскройтесь вокруг области ощущений... Отпустите любые напряжения в дыхании. Позвольте телу дышать самостоятельно. Позвольте телу открыться пространству, в которое без малейшего вмешательства приходят ощущения.

Легко отпустите ум, в котором идеи и мысли о боли создают напряжение... Если вы заметите мысли об опухоли или раке, которые рождают страх, расслабьте все вокруг таких мыслей... От-

пустите страх... Позвольте ему свободно парить в уме... Просто замечайте идеи о боли, желании убежать, боязнь оказаться пойманным... Не замыкайтесь на них.

Позвольте этим мыслям возникать и незаметно уходить прочь... Расслабьтесь вокруг них... Старые мысли создают старое сопротивление.

Отпустите сопротивление в теле, в уме... Позвольте каждому переживанию парить в мягком, открытом теле... В безграничной пространственности ума...

Заметьте, что страх ищет выхода наружу... «Когда закончится эта боль?», «Откуда она приходит?», «Как я могу избавиться от нее?» Подобные мысли усиливают страдание, заставляют сжиматься тело и ум.

Позвольте текущему мгновению быть полностью принятым... Позвольте уму быть мягким, открытым и податливым. Всякий раз, когда возникает мысль, откройтесь ей и отпустите ее. Вам не нужно защищать себя. Не нужно никуда прятаться. Просто расслабьтесь, откройте ум и не вмешивайтесь в его проявления.

Пусть тело станет подобным океану... Каждое ощущение спокойно плывет по его поверхности.

Пусть тело будет открытым, текущим и мягким... Затвердения расплавляются... Твердость растворяется в безграничном океане осознания... Почувствуйте волны ощущений в океане тела... Почувствуйте близость его глубин... Расслабление... Открытость.

Теперь спокойно направьте свое внимание к боли... Без напряжения... Даже без попыток изгнать его прочь... Позвольте вниманию непосредственно входить в свои ощущения... Исследуйте то, что называется болью.

В чем истина этого переживания? Что есть боль?

Если ум неустойчив в своем подходе к переживаниям, сосредоточьтесь на течении переживаний от мгновения к мгновению. Позвольте вниманию входить непосредственно в самый центр ощущений. Переживайте их непосредственно. Боль не является врагом.

В это самое мгновение исследуйте ее реальность. Какова ее структура? Когда вы глубоко входите в измерения ощущений от мгновения к мгновению, в самом центре неудобства, какова ткань, фактура этого ощущения?

Позвольте телу и уму оставаться мягкими и открытыми... Позвольте истине мгновения явиться уму, который не привязан и не боится.



*Как чувствуется это ощущение? Какое оно? Холодное? Жаркое? Позвольте уму проникнуть в течение ощущения от мгновения к мгновению.*

*Остается ли оно на одном месте? Или оно движется? Является ли оно круглым и твердым?*

*Возможно оно плоское и мягкое? Имеет ли оно волокна, которые движутся по телу?*

*Дайте своему вниманию слиться с этим ощущением... Станьте с ним одним целым... Среди постоянно меняющегося потока позвольте осознанию исследовать изменения, происходящие в настоящем... Проникните в каждую частицу этих ощущений. Примите каждое ощущение таким, какое оно есть... Это напоминает внимательное слушание мелодии, нота за нотой... Не пытайтесь забежать вперед себя... Не держитесь за старое... Просто входите в это мгновение... Настройтесь на осознание ощущения от мгновения к мгновению.*

*Является ли оно твердым? Или же оно постоянно меняется? Остается ли оно на том же самом месте? Возможно оно напоминает амебу, постоянно меняющую свои очертания? Его интенсивность меняется от одной области к другой, от одного момента к другому.*

*Позвольте уму стать одним целым с этим ощущением... Расслабьтесь... Откройтесь... Войдите непосредственно... Замечайте любое напряжение в уме или теле... Расслабьтесь.*

*Исследуйте какое это ощущение? Образует ли оно твердую массу? Или же оно постоянно движется?*

*Кажется ли оно вам узлом? Или давлением? Или покалыванием? Или вибрацией? Какого оно цвета? Является оно тяжелым или легким?*

*Изменения происходят постоянно... Ощущения приходят и уходят... От мгновения к мгновению... Войдите в поток... Отпустите сопротивление... Отпустите идею о том, что происходит... Откройте истину самостоятельно...*

*Это ощущение просто парит в пространстве осознания... И меняется... От мгновения к мгновению..*

*Является ли оно простой точкой ощущений? Или же это сложное переживание, которое изменяется от места к месту?*

*Какое оно, тяжелое и жгучее? Или светлое и прохладное?*

*Без малейшего сопротивления непосредственно войдите в переживание этого ощущения... От мгновения к мгновению... Откры-*



тость... Смягчение... Сопротивление ума и тела плавится и уходит прочь...

Изучайте ощущение мягким, открытым умом. Проводите исследование открытым сердцем, открытым телом, открытым умом.

Постепенно, мягко откройтесь к самому центру переживаний... Спокойный, внимательный ум в самом центре... Переживайте его, каким оно есть... В безбрежной пространственности ума... Никакой привязанности... Не нужно даже никакого мышления... Просто принимайте все, что приходит к вам с мгновением... Это непосредственное переживание того, что есть... Оно развивается... От мгновения к мгновению.

Теперь мягко верните свое внимание обратно к ровному течению дыхания и позвольте своим глазам открыться, когда они пожелают.

Четвертый этап – исследование осознания за пределами тела.

Сидите или лежите в самом удобном положении.

Позвольте своему уму привыкнуть к этому положению.

Позвольте телу расслабиться и смягчиться.

Позвольте телу растаять на стуле. Утонуть в кровати, на которой вы лежите. Не пытайтесь поддерживать свое тело. Никаких привязанностей.

Верните свое внимание в тело. Почувствуйте плотность, его кажущуюся твердость.

Исследуйте ощущения, возникающие в теле... Почувствуйте твердость костей... Почувствуйте плотность тканей, сухожилий и мускулов... Почувствуйте плотность тела... его весомость.

Позвольте осознанию медленно двигаться от макушки головы через тело к ногам и кончикам пальцев.

Где бы ни останавливалось осознание, там возникает ощущение.

Позвольте постепенно перемещать осознание к краю тела... Чувствуйте, как кожа касается воздуха... Чувствуйте череп, верхнюю часть плеч, волоски на руках... Те места, где ягодичы встречаются с мягкой поверхностью, на которой вы сидите или лежите... Чувствуйте, как ноги касаются пола.

Позвольте вниманию находиться в самой точке соприкосновения... Позвольте осознанию пребывать на краях тела.

Являются ли края тела краями осознания?.. Чувствуйте, как осознание простирается за пределы кожи... Позвольте осознанию выходить за рамки ощущений... Чувствуйте себя за пределами тела... Исследуйте пространство, которое касается кожи.

Чувствуйте, как осознание, кажется, существует за краями тела. Чувствуйте пространство за сантиметр от тела... За метр от тела... Чувствуйте, как внимание устремляется наружу... Исследуйте, что лежит за пределами кожи и плоти... Окружающий воздух... Чувствуйте, как осознание расширяется за пределы тела.

Осознание постепенно заполняет комнату... Чувствуйте стены комнаты вокруг себя... Они подобны вашему второму телу... Расширяйтесь за пределы этих стен... Позвольте уму выйти в пространство... Расширение... Никаких препятствий.

Осознание не имеет границ... Позвольте своему осознанию быть пространством, в котором кружатся луна и звезды... Нигде нет границ... Безграничное осознание... Растекающееся по бесконечному пространству...

Ваше тело – центр Вселенной... Ваше осознание простирается в необозримую даль до бесконечности... Простирается... Мягкость... Открытость... Бесконечность.

Мгновение за мгновением осознание расширяется во всех направлениях... Позвольте своему осознанию излучаться в необозримую даль... Простираться... Исследуйте осознание за пределами тела... Огромное открытое пространство... Вся планета парит в необозримом пространстве сознания...

Расширяйтесь вовне... Внутри вас парят облака... звезды... луна... все планеты... Вся Вселенная парит в безграничном пространстве ума... Простирается везде... Простирается до самых границ космоса... И за его пределы... Безграничность... Открытость... Пространство... Самоосознание.

Выходите за пределы... Дальше... дальше... Позвольте осознанию распространиться до бесконечности.

Теперь пусть внимание вернется к дыханию... Каждое ощущение парит в беспредельности.

Каждый вдох проплывает сквозь тело... Каждое ощущение получает безграничное осознание.

Чувствуйте, как начинают открываться ваши глаза... Посмотрите по сторонам... Двигайтесь, если вы хотите двигаться.

Пятый этап – свободное парение всего.

*Направьте внимание туда, где чувствуете неудобство.*

*Начните смягчаться вокруг этой области... Позвольте боли просто быть там... Откройтесь ей... Позвольте всему сопротивлению растаять... Позвольте коже, тканям тела, мышцам расслабляться вокруг боли.*

*Позвольте кулаку, который сжимает боль, начать постепенно раскрываться... Ослабьте напряжение, затвердение вокруг ощущений... Позвольте мышцам смягчиться, расслабиться... Никакой напряженности нигде.*

*Позвольте боли просто быть там... Не держите ее... Не отталкивайте ее.*

*Расслабьте связки... Ткани тела... Позвольте ощущениям свободно парить в теле... Без усилий... Без напряжения... Откройтесь вокруг ощущений... Легко... Не отталкивая ничего... Позвольте всему сопротивлению уйти из тела.*

*И в уме то же самое расслабление... Та же самая непривязанность... Отпускание мыслей... Открытие в пространство сознания.*

*Какая бы мысль ни возникала, пусть она свободно парит... Какое бы ощущение ни появлялось, пусть оно свободно парит... Мысли о боли плывут в безбрежности ума.*

*Расслабьтесь вокруг мыслей... Ощутите пространство, в котором они плывут... Страх... Сомнение... Смягчение... Свободное парение.*

*Каждое переживание в уме проплывает, как облако, в необозримом пространстве сознания... Все, что возникает в теле, в уме... Сомнение... Замешательство... Ожидание... Страх... Просто позвольте им уйти... Они присутствуют в одно мгновение... исчезают в следующее.*

*Заметьте постоянно меняющийся поток мыслей и ощущений... Постоянно возникающие и исчезающие в безграничности осознания.*

*Ощущения плывут в теле... Изменяются... От мгновения к мгновению... Мысли плывут в уме... Постоянно меняются... Постоянно раскрываются.*

*Все тело смягчается... Раскрывается... Расслабляется... Не цепляйтесь... Не убегайте.*

*Пусть ощущения возникают в открытости... Мягкое, непривязанное пространство, которое просто позволяет вещам быть такими, какие они есть... Никакого вмешательства... Ощущения*

возникают... Мысли возникают... Никакого сопротивления... Никто за ними не тянется... Никто их не отталкивает... Никто не напрягается... Просто мягкое, открытое пространство... Каждое мгновение переживается в безграничном осознании.

Звук моего голоса проплывает в открытом пространстве сознания... Он слышится сам по себе... Делать ничего не нужно... Просто изменяется громкость звука, от мгновения к мгновению, в безбрежности.

Чувствуйте пространственность бытия, которая простирается во всех направлениях и охватывает каждый звук и образ... Мгновение, когда вы слышите, следует за мгновением видения... За мгновением мысли... Все это плывет в безграничном пространстве сознания... Звук моего голоса... Машина, проезжающая по улице... Самолет, пролетающий в небе... Все это происходит в бесконечном пространстве сознания.

Пусть ум станет подобным безграничному небу... Каждое переживание напоминает облако, плывущее, постоянно меняющееся, преобразующееся в самое себя, тающее в безбрежности... Чувствуйте, как осознание существует сразу везде... Беспредельно.

Безграничное пространство бытия... Не ограниченное больше очертанием тела... Пределами комнаты... Осознанием, постоянно расширяющимся в беспредельное пространство.

Пусть осознание станет подобным небу... Которое не задерживает ничего... Которое не создает ничего... Которое позволяет всему проплывать... Без малейшей привязанности или вмешательства... Наблюдайте за звуком... За зрением... За памятью... За ощущениями... Они появляются и исчезают в открытом небе осознания.

Заметьте, что все звуки случаются в этом пространстве... Все мысли... Все ощущения... Плывут в бесконечном восприятии... Никаких пределов нигде... Все, что происходит, происходит внутри этой безграничности... Внутри беспредельного пространства сознания... Тело расслаблено... Ум открыт и ясен.

Позвольте краям тела и ума растаять и влиться в безграничность... Тело... Ощущения... Чувства... Плывут в необозримом пространстве... В каждое мгновение ощущения меняются и свободно проплывают в чистом осознании... Мгновение памяти... Мгновение страха... Мгновение радости... Вечно меняющиеся облака в открытом небе... Каждая мысль, каждое ощущение свободно парят в безграничном осознании.

*В этой безбрежности ум и тело – это всего лишь мысленные облака, плывущие в открытом, бесконечном пространстве.*

*Само осознание... Содержит все, не задерживает ничего... Ум полностью растворяется в необозримой открытости... Тело, ощущения плывут, растворяются в пространстве... Растворяются... Растворяются... Только пространство... Только пространство.*

В завершение дадим еще одну медитацию С. Левина, позволяющую трансформировать горе утраты в ресурс личностного роста.

### ***Медитация на скорби***

*Стоя или сидя в удобном положении, нащупайте с помощью больших пальцев чувствительное место в центре груди, где давление кажется самым сильным.*

*Позвольте своему вниманию войти в сердечный центр, расположенный в середине груди.*

*Просто чувствуйте его там, прямо на груди, прямо под этой костью... Возможно, в этом месте вы чувствуете тяжесть... Это уплотнение, которое, кажется, блокирует пространство, лежащее внутри.*

*Некоторые чувствуют здесь весьма ощутимую боль... Это боль, появившаяся вследствие потерь и страхов всей жизни.*

*Не думайте о ней – чувствуйте ее... Не это ли грусть жизни?*

*Не создавайте ее, а просто откройтесь тому, что чувствуется... Это безымянная боль, которая присутствует там с тех пор, как вы себя помните.*

*Если у вас есть дети, то это место знает, что однажды вы станете свидетелем смерти своего ребенка или же они станут свидетелем вашей смерти... Неизбежная потеря.*

*Это боль тысяч людей, которые умирают голодной смертью в это самое мгновение... Матерей, которые прижимают голодающих младенцев к своей чахлой груди...*

*Понаблюдайте за препятствиями в сердце... Зачерствение и размежевание, которые возникают, чтобы защитить чувства, сокрытые там...*

*Начните входить в это чувствительное место, почувствуйте неудобство и боль в нем... Регулируйте силу ощущения надавливанием большими пальцами на эту точку.*

*Чувствуйте, как боль в сердце отступает на второй план перед нажатием пальцев, которые мягко прикасаются к внутреннему страданию.*

*Чувствуйте страдание в сердце... Дышите им... Пусть наши пальцы прикасаются к этой чувствительной области... Осознайте каждое побуждение использовать эту боль в качестве наказания...*

*Пусть большие пальцы проникнут в чувство утраты и скорби, которые находятся там... Сосредоточьте свое внимание, как солнечный зайчик, в центре этого страдания.*

*Уходите глубже... Не пытайтесь защитить сердце.*

*Поддерживая постоянное давление в центре груди, чувствуйте страдания, которые заключены там... Это все ваши потери, опасения, неудобства, сомнения...*

*Сдайтесь этим чувствам... Пусть они сделают с вами свое дело... Позвольте боли войти в свое сердце. Позвольте ей встретиться со всем, что выталкивает ее обратно... Позвольте сердцу быть полностью ранимым.*

*Пусть боль откроется... Не бойтесь ее... Не отталкивайте ее... Откройтесь глубинному горю, которое заключено там...*

*Изоляция... Полная потеря контроля над жизнью и смертью... Страх неизвестного... Страдание потери любви...*

*В нас всех так много горя... Откройтесь ему... Не судите его... Просто переживите его, каким бы оно ни было.*

*Это неизбежная потеря всех, кого вы любите... Бессильный гнев заброшенности во Вселенную, где возможны такие невероятные страдания... Смерть ваших возлюбленных, родителей, детей... Просто позвольте себе пережить все это... Ничего не добавляйте к этому, ничего не отталкивайте. Просто посмотрите на то, что находится там, что мы носим в себе всю свою жизнь.*

*Поддерживайте давление пальцев постоянным... Доведите его до мягкого осознания, перед которым тают все препятствия... Позвольте себе быть полностью рожденным даже среди всех этих страданий.*

*Отпустите боль... Дышите ею... Позвольте растаять давно накапливаемой грусти... Позвольте своему сердцу раскрыться в это самое мгновение.*

*Пусть осознание проникнет в самый центр вашего естества... Используйте страдание так, словно это туннель, и двигайтесь вниз по нему к центру своего сердца, во Вселенную тепла и заботы.*

*Чувствуйте, как ваше сердце становится пространством... Страдание заполняет его... Страх и скорбь парят в сострадательном пространстве... Дышите центром сердечной боли... Отпустите ее... Позвольте сердцу открыться за пределами своего желания и горя.*

*Теперь уберите свои руки и положите их на колени... Осознайте ощущение, которое осталось в центре вашей груди, словно это окно в ваше сердце... Вдыхайте это тепло и любовь... Вдыхайте и выдыхайте через сердце... Легко дышите сердцем.*

Как и другие методы, ориентированные на работу с особыми состояниями сознания, техники **активного воображения** направлены на восприятие, осознание и ассимиляцию разрозненных (диссоциированных) глубинных аспектов психики. В отличие от сюжетов и персонажей сновидения, фантазии появляются в сознании бодрствующего человека, и это позволяет устанавливать с ними связь, не теряя одновременно ориентации во внешнем мире. Фантазии располагаются как бы на пересечении реального мира и внутренней психической реальности.

Вначале рекомендуется проделывать упражнение, которое условно можно назвать «разминочным». Оно, во-первых, позволит оценить актуальную способность клиента входит в контакт со своим воображением, а во-вторых, при регулярном выполнении позволит тренировать необходимые для этого навыки.

### **Упражнение по управлению визуализацией**

*Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании.*

*Вообразите большой белый экран.*

*Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу.*

*Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет, как это сделала Алиса в Стране Чудес.)*

*Теперь уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет и т. п.*

*Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, то вообразите себя на потолке смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.)*

*Теперь снова вообразите большой белый экран.*



*Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим.*

*Поменяйте синий фильтр на красный.*

*Сделайте экран зеленым.*

*Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение.*

Психодиагностический и терапевтический метод активного воображения (АВ) был «открыт» К. Г. Юнгом в 1913–1914 гг. [15]. В его основе лежит известный еще с первобытных времен механизм персонификации бессознательных содержаний в рамки конкретного объекта или явления. Делая так, мы *амплифицируем* – обогащаем и дополняем разрозненные аспекты комплексов. Для дальнейшего проникновения в суть бессознательных содержаний необходимо дать возможность персонифицированной сущности проявить себя, а точнее, не мешать бессознательному высказываться искренне и спонтанно<sup>1</sup>. Поэтому в технике активного воображения необходимо, сохраняя сознательный контроль над самим процессом, свести к минимуму цензуру сознания<sup>2</sup>. Информация из бессознательного может приходиться в виде внутренних ощущений, зрительных образов, спонтанных движений, мелодии или голоса. Поэтому адекватными формами работы с ними являются рисование, лепка, свободные описания, сочинение рассказов или стихотворений. Главная задача – попытаться как можно лучше понять смысл того, что выражает бессознательная психика, безотносительно к оценке художественного совершенства получаемых результатов.

Ученик К. Г. Юнга, Роберт Алекс Джонсон, опираясь на ра-

---

1 К. Г. Юнг замечает: «Вы начинаете с любого образа... Созерцаете его и внимательно наблюдаете, как разворачивается или изменяется сама картинка. Не пытайтесь превратить ее в нечто, ничего не делайте, а просто наблюдайте, каковы ее спонтанные изменения. Любая ментальная картина, созерцаемая вами таким образом, будет рано или поздно изменяться путем спонтанных ассоциаций, которые и приведут к легкому изменению самой картины. Вы должны тщательно избегать нетерпеливого перепрыгивания от одного предмета к другому. Задержитесь на одном выбранном вами образе и ждите до тех пор, пока он сам не изменится. Отметьте все эти изменения и в конечном итоге войдите в картину сами, и если это говорящая фигура, то скажите то, что вы хотите сказать этой фигуре и слушайте затем, что скажет в ответ эта фигура».

2 В этом смысле основными ценностями процесса АВ являются импульсивность, своеобразие, свобода выражения и безоценочность, а не социальная желательность, приемлемость или соответствие этическим стандартам.



боты Марии Луизы фон Франц, предлагает четырехфазовый подход к АВ, аналогичный технике работы со снами.

Первая фаза – *состояние отрешенности или опустошения эго*. В удобном месте (где никто не мешает и не отвлекает), находясь в максимально комфортной позе необходимо «очистить» сознание от всех мыслей, образов и чувств, которые порождены внешними условиями (актуальных проблемах, событиях и т. п.). При этом ощущения и мысли, пребывающие в бессознательном, недифференцированном состоянии, получают возможность оформиться в образы-персонификации.

Вторая фаза – *приглашение бессознательного* – заключается в проникновении фигур бессознательного в сферу эго. Клиент может инициировать этот процесс, воображая любые пейзажи, картины или сюжеты (например, аналитические психологи считают, что «Божественная комедия» Данте – классический образец Активного Воображения). При этом ему не нужно делать никаких специальных усилий: достаточно позволить спонтанному образу «вплыть» в сознание и вступить с ним в доброжелательный диалог. Он может спросить у персонифицированных содержаний, что они собой представляют, откуда они пришли, чего хотят и т. п. Полезно установить, какие части внутреннего Я нашли свое воплощение в образах АВ, какие аспекты личности подавляются сознанием, не находят себе выхода или применения.

Третья фаза – *внедрение этических ценностей* (отброшенных в первой и во второй фазах). Сознание клиента как бы пытается заключить договор с отколовшимися комплексами, принимая на себя определенные обязательства. При этом важно достичь такого соглашения, в рамках которого основные ценности и характер личности остаются неизбылемыми. Психотерапевту важно помнить, что сознание клиента должно быть готово вступить в диалог с архетипическими влияниями, но не должно позволять им захватить контроль над его психикой и поведением. Таким образом, происходит постепенное разрешение внутриличностных конфликтов, очеловечивание «теневых сторон психики», интеграция автономных комплексов и, в конечном счете, – личностное развитие и рост.

Четвертая фаза – *ритуал*. В психотерапии с использованием АВ недостаточно только имагинальной и интеллектуальной активности – необходимы конкретные действия или поступки.

Они не обязательно должны быть грандиозными или повлечь за собой масштабные изменения в системе привычной жизни, но сделанные выводы или принятые решения нужно зафиксировать в поведении, а не только в мыслях или воображении.

Приблизительно по этому же алгоритму осуществляется терапевтическое шаманское путешествие в архаических психопрактиках или путешествие героя в царство мертвых в классической литературе<sup>1</sup>.

Современное постюнгианство значительно усовершенствовало этот метод. Один из наиболее интересных подходов принадлежит Джеймсу Хиллману [14], создателю *архетипической психологии* – особой разновидности юнгианского анализа, утверждающей примат спонтанного творчества среди других

---

1 Так, например, Одиссей, когда готовился к путешествию в царство мертвых, дабы отыскать там мудрого старца Тиресия, получил следующий совет от Цирцеи:

«Дай обещанье безжизненно веющим теням усопших:  
В дом возвратясь, корову, тельцов не имевшую, в жертву  
Им принеси и в зажженный костер драгоценностей много  
Бросить, Тиресия ж более прочих уважить, особо  
Черного, лучшего в стаде барана ему посвятивши.  
После (когда обещание дашь многославным умершим)  
Черную овцу и черного с нею барана, – к Эребу  
Их обратив головою, а сам обратясь к Океану, –  
В жертву теням принеси; и к тебе тут немедля великой  
Придут толпой отшедшие души умерших; тогда ты  
Спутникам дай повеленье, содравши с овцы и с барана,  
Острой зарезанных медью, лежащих в крови перед вами,  
Кожу их бросить в огонь и призвать громогласно  
Грозного бога Аида и страшную с ним Персефону;  
Сам же ты, острый свой меч обнаживши и с ним перед ямой  
Сев, запрещай приближаться безжизненным теням усопших  
К крови, покуда ответа не даст вопрошенный Тиресий».

Другими словами, чтобы достичь инсайта, необходимо пожертвовать энергией (овцами или баранами), которая обычно тратится в интересах повседневной жизни. Но поскольку процесс АВ протекает в привычном состоянии сознания, то многие вещи сразу же привлекают внимание (наподобие «безжизненных теней усопших»), которых необходимо отгонять, строго придерживаясь избранного образа.

Аналогичные параллели обнаружил Арнольд Минделл, исследуя иудейские обычаи Субботы и легенду о сотворении Голема – глиняного великана, оживленного средствами Кабаллы и обратившего свою силу против создателей.

видов терапевтической работы. Главное в *пуэрильном подходе* Дж. Хиллмана – интенсивная работа с образами как самоценными сущностями, вне зависимости от информации, которую они несут. Аналитик одним из главных считает архетип Вечного мальчика (*Puer eternus*) – «духа молодости, вечно юного, свежего и порождающего». Он призывает аналитика и клиента не столько изучать, сколько *делать*, беречь, сохранять, уважать и понимать образы своего бессознательного, относиться к ним как к новорожденным младенцам, потенциальным предвестникам Самости. Любые плоды воображения ценны и заслуживают уважения, даже из самого мрачного видения может явиться прекрасный символ будущего изменения, роста и развития личности. Бессознательный потенциал может и должен воплотиться в творчество, составляющее самую сущность жизни.

Отличительная особенность *пуэрильного подхода* – представление об *аутентичной ценности* образа, значение и смысл которого, прежде всего, субъективны. Дж. Хиллман не отрицает возможности традиционной интерпретации бессознательной символики, но особо подчеркивает ведущую роль индивидуальности (как клиента, так и психотерапевта) в этом процессе. Понимание или амплификация бессознательных содержаний – процесс глубоко личный, интуитивный, предполагающий особого рода «*вживание*» в образ, спонтанно всплывший из психических глубин. Рафинированное сознание, в особенности сильное эго психотерапевта (целенаправленное, прямолинейное, жестко структурированное профессиональной подготовкой) часто бывает скорее помехой, нежели подспорьем в работе с образами бессознательного.

Картины воображения хрупки и изменчивы, они требуют бережного обращения, тончайших прикосновений. Большинство попыток классификации и систематизации ведут к неизбежному упрощению и огрублению сложных, уникальных, многоплановых проявлений человеческой психики. Сама природа психического не позволяет оградить себя строгими рамками логики и научных понятий.

Вместо попыток проникнуть в смысл бессознательного образа, «расшифровать» его Дж. Хиллман предлагает идти за ним следом, прислушиваясь к ассоциациям и интуитивным догад-

кам. Главное условие работы – честность и предельная искренность по отношению ко всем скрытым и подавленным сторонам жизни личности. Психотерапевт должен очень бережно и серьезно воспринимать любой бессознательный импульс, ибо он представляет собой попытку появления на свет нового аспекта Самости. Главное – это раскрепостить воображение, снять с него оковы условностей, правил, стандартов, традиций. Образы бессознательного, считает он, можно и должно предоставить самим себе, своему априорному предназначению. Им нужно дать простор и полную свободу – и тогда значение и смысл спонтанно появятся в сознании, обогатив его содержание и расширив границы. Цель терапии, по Дж. Хиллману, – полная свобода, спонтанность, трансцендентность и вездесущность воображения. Творчество и фантазии являются внутренним и самым ценным аспектом сознания: «Эта часть души, которую мы храним в себе, есть главное в исследовании, в молитве, на исповеди, между любовниками и друзьями, в работе и искусстве, правдивая основа нашей судьбы».

Французский психолог Роберт Дезолье (опирающийся в своем подходе, кстати, на труды павловской школы), основной задачей юнгианского анализа считает понимание специфики бессознательных содержаний в контексте жизни пациента: его деятельности, семейных отношений, трудностей и конфликтов. *Направленное фантазирование по Р. Дезолье* – техника, во множестве содержащая элементы внушения. Ее процедура очень проста: клиент занимается фантазированием, лежа на кушетке насколько возможно комфортно в состоянии мышечной релаксации. От него не требуется быть обязательно расслабленным, но он должен быть изолирован от шумов, находиться в полумраке и с закрытыми глазами. Условием является также то, что в течение развития направленных грез клиент избегает критического отношения к ним и запоминает как можно больше деталей из того, что происходило на сессии. Психотерапевт занимает директивную позицию в интерпретации бессознательной символики, выявляя, главным образом, архетипические комплексы и порождаемые ими проблемы.

Исходя из того, что спонтанные грезы обычно носят компенсаторный характер, Р. Дезолье склонен задавать тему для направленного воображения, создавая своего рода «смысловой

коридор» для бессознательной символики. Формирующиеся образы описывают определенную личностную проблематику и указывают на актуальные комплексы клиента. Одновременно происходит *отреагирование* сильных аффектов и трансформация сознательных установок. Терапевтическая процедура позволяет сочетать диагностику актуального состояния и причин скрытых конфликтов. В качестве *стартовых образов* Р. Дезолье использует меч, вазу, спуск в глубину или подъем на вершину – формы для бессознательной проекции основных архетипов структуры личности и типичных проблем отдельных этапов ее индивидуации, которые встречаются в рамках основных мифологических сюжетов и мотивов. Кроме того, он предлагает клиентам описывать воображаемые отношения со сказочными персонажами (русалками, феями, ведьмами, колдунами, животными и т. п.). Р. Дезолье предлагает следующую *классификацию образов*: а) образы реальности и ночных снов; б) образы сказок и мифов; в) «мистические» образы – образы, не имеющие объективно представимого характера, которые могут быть поняты только в терминах чувств, испытываемых смотрящим на них субъектом. В табл. 2 приведены основные стартовых образов в направленном фантазировании по Р. Дезолье.

Интерпретация возникающих ответов, по мнению Р. Дезолье, строиться на анализе следующих данных: 1) тщательного анамнеза прошлого клиента; 2) идей, которые клиент спонтанно ассоциирует с содержимым направленного фантазирования; 3) любых других идей, которые возникают в течение терапевтической сессии.

Интерпретацию следует считать правильной, если клиент чувствует, что она верна и полностью соглашается с ней.

Процесс психотерапии, по Р. Дезолье, включает в себя три фазы:

- 1) открытие и изучение болезненных динамических паттернов клиента (путем шести направленных фантазирования);
- 2) переобуславливание этих болезненных паттернов (культивация на воображаемом уровне новых неразвитых возможностей реагирования);
- 3) наконец, установление новых и подходящих динамиче-

Таблица 2

**Основные стартовые образы в направленном  
фантазировании по Р. Дезолье**

№ п/п	ЦЕЛЬ	ТЕМА	
		для мужчин	для женщин
1	<i>Столкновение с более обычными характеристиками</i>	Меч	Сосуд или контейнер
2	<i>Столкновение с более подавленными характеристиками</i>	Спуск в глубины океана	Спуск в глубины океана
3	<i>Выход на границы с родителем противоположного пола</i>	Спуск в пещеру и обнаружение ведьмы или колдуньи	Спуск в пещеру и обнаружение колдуна или мага
4	<i>Выход на границы с родителем того же пола</i>	Спуск в пещеру и обнаружение колдуна или мага	Спуск в пещеру и обнаружение ведьмы или колдуньи
5	<i>Выход на границы с социальным принуждением</i>	Спуск в пещеру и нахождение сказочного дракона	Спуск в пещеру и нахождение сказочного дракона
6	<i>Выход на границы с эдиповой ситуацией</i>	Замок со Спящей Красавицей в лесу	Замок со Спящей Красавицей в лесу

ских паттернов (тренировка перехода из воображения в реальность).

Не менее интересным представляется метод направленного аффективного воображения Ханскарла Лейнера [8], известный также как *символодрама*. Он считал, что символы не просто маскируют аффекты, как следует из психоаналитических теорий, но могут намеренно использоваться для желаемых психотерапевтических изменений. Здесь, так же, как и при любом другом методе активного воображения, клиент укладывается на кушетку, внешние стимулы уменьшаются, насколько это возможно, его просят расслабиться, а затем начинают давать неопределенные установки, вокруг которых кристаллизуются фантазии. Впоследствии хорошо развитая клиентом тема может также служить сценой или экраном, на который будут проецироваться другие действия.

Направленное аффективное воображение Х. Лейнера включает в себя *десять стандартных воображаемых ситуаций или символических тем*, предлагаемых психотерапевтом как

начальные.

1. Дуг. Как считает Х. Лейнер, символическое значение дуга многообразно. Он может представлять свежее начало или экран, на который сразу проецируются текущее настроение или наиболее давящие проблемы. Он способен быть также «райским садом», в котором проявляется природа ранних взаимоотношений ребенка и матери.

2. Восхождение на гору и описание ландшафта. Чтобы усилить проявление второй стандартной ситуации, клиента иногда просят отыскать тропинку на дугу. Психотерапевт предлагает ему пойти по тропинке, которая приведет его к лесу у подножия горы. Потом психотерапевт просит его пересечь лес, забраться на гору и описать вид с вершины.

Эта символическая ситуация соотносится с чувствами пациента по поводу его способности овладеть жизненной ситуацией и достичь успеха в выбранной карьере. Это может также вызвать любые подавленные экстраординарные честолюбивые желания. Кроме того, в категориях психоанализа гору можно рассматривать как фаллический символ. Отсюда она связана с интроецированным образом отца. В этом случае в фантазиях проявятся также темы соперничества.

Когда клиент представляет себя достигшим вершины горы, его просят точно описать, что он видит. Эта процедура используется для контроля прогресса в психотерапии. Например, в начале терапии клиент может обнаруживать, что его обзор закрыт более высокими горами или дремучим лесом. По контрасту в конце терапии клиент демонстрирует тенденцию трансформировать вид в приятный ландшафт с реками, холмами, деревьями, городами.

3. Следование вверх по ручью до истоков или вниз до океана. После возвращения на дуг из восхождения на гору клиента просят посмотреть вокруг дуга и найти ручей. После его описания он может решить для себя, следовать ли вниз до океана или предпринять подъем, чтобы найти истоки ручья. Ручей предположительно символизирует поток психической энергии и потенциал для эмоционального развития. У невротиков он никогда не доходит до океана без очевидных помех (пропадает в большой дыре в земле, наталкивается на стену, иссякает и т. п.). Если помочь клиенту четко сконцентрироваться на них, то могут возникнуть

неприятные, но полезные чувства. По мнению Х. Лейнера, они несут в себе глубокий инсайт по поводу неспособности наслаждаться жизнью и развивать свои таланты.

Из сказок и мифологии известно, что холодная вода, бьющая ключом из земли, освежает путешественника. Таким же образом клиентам полезно пить в воображении воду и купаться в ней в своих грезах. Они могут также получать пользу от пропитывания водой тех частей тела, которые являются источниками боли или расстройств.

С психоаналитической точки зрения, такой символически воображаемый визит к источнику может рассматриваться как возвращение к архаическим отношениям «мать–ребенок». Это может иметь и оральный, и уретральный аспект.

Х. Лейнер считает, что для тех клиентов, которые не могут освободить свое воображение для создания свободных ассоциаций, особенно полезны первые три образа. Поэтому он предлагает использовать их как отдельный тренинговый метод. В таких случаях процедура состоит в том, чтобы клиент практиковался в визуализации и описании первых трех тем. Эта репетиционная процедура, используя минимум провоцирующих стимулов, служит для тренинга, как клиента, так и еще недостаточно опытного психотерапевта.

4. Дом. По З. Фрейду, это часто символ личности человека. Он способен появиться спонтанно при воображаемой загородной прогулке или психотерапевт может предложить клиенту представить дом около луга. Как в одноименной графической проективной методике клиент может проецировать на него все свои страхи и желания по поводу себя самого.

Части дома и находящиеся в нем вещи необходимо исследовать после того, как клиент вошел в него: запасы продуктов в холодильнике или на кухне, одежду, спальную комнату (обращая особенное внимание на наличие двуспальной или односпальной кровати), ванную комнату и туалет. Особый интерес представляют подвал и чердак, так как они часто хранят остатки детства, такие как игрушки и семейные альбомы, что может возвращать к значимым событиям детства.

5. Визуализация близких родственников. Появление фигуры родственника можно предложить клиенту, когда он пред-



ставляет себя на лугу. Его просят увидеть этого родственника на расстоянии, описать его поведение и особенно отметить его отношение, когда человек к нему приближается. Он может выглядеть как человек, а может в виде символа (например, как корова или слон). Все это важные показатели психологического качества межличностных взаимоотношений.

6. Визуализация ситуаций, пробуждающих образцы сексуальных чувств и поведения.

Женщинам Х. Лейнер предлагает представить следующую ситуацию: они на прогулке за городом или, например, что их машина сломалась на пустынной дороге далеко от дома. В любом варианте мимо проезжает другая машина, она останавливается и водитель выходит помочь. Существует множество продолжений этого образа: а) никакая машина не едет; б) приезжает маленький мальчик на игрушечной машине; в) машину ведет женщина; г) машина останавливается, но когда клиентка идет к ней, она исчезает в воздухе; в) водитель сексуально озабочен, он сворачивает на машине в лес, и женщине приходится оказывать ему сопротивление.

Для мужчин предлагается увидеть розовый куст в углу луга<sup>1</sup> и дать его описание.

7. Лев. Его можно представлять в узкой клетке, в джунглях, в пустыне. Лев показывает, как клиент справляется со своими агрессивными тенденциями.

8. Появление человека, который представляет идеальное Я. Для этого Х. Лейнер предлагает клиенту быстро назвать имя человека его пола, а затем представить человека, которому это имя могло принадлежать. Это позволяет проработать проблемы идентичности.

9. На благоразумном расстоянии от леса или пещеры. Эта ситуация усиливает появление символических фигур, представляющих глубоко подавленный (часто инстинктивный) материал. Могут возникнуть монстры, гиганты и другие пугающие фигуры; обычно они того же пола, что и клиент. Когда фигура появляется, клиенту следует внимательно наблюдать и описывать ее. Эти образы обычно символизируют интро-

---

1 Х. Лейнер рекомендовал зачитывать поэму И. В. Гете «Sah ein Knab' ein Roeslein stehn» («Мальчик увидел розовый куст»).

екты с их невротическими паттернами и ассоциированными эффектами.

10. Болото в углу дуга. Психотерапевт предлагает, чтобы из мрачной воды возникла фигура. Такой фигурой может оказаться лягушка, змея, рыба или человек. Данный символ является манифестацией глубоко подавленного материала, касающегося сексуального влечения и его производных.

Так как клиент может интенсивно бороться с таким образом, психотерапевт должен иметь опыт в использовании подобных ситуаций<sup>1</sup>. В этих случаях могут применяться техники символической конфронтации или кормления.

Х. Лейнер говорит также о том, что десять стандартных тем можно использовать для психодиагностических целей. В этом случае он называет свой метод *инициированной символической проекцией*. В ней проверяются следующие пункты: 1) качество различных тем; 2) факторы, которые мешают прогрессу в выполнении задачи; 3) несоответствия (например, в ландшафте одновременно сочетаются два сезона или холодильник в доме содержит не продукты и т. д.); 4) природа возникающих символических фигур и их поведение.

Помимо этого, символодраматический подход *включает шесть методов управления*.

Внутренний психический шагомер. Он предоставляет клиенту максимум ответственности за направление и быстроту собственного лечения. Клиента просят позволить себе быть ведомым одной из его собственных символических фигур (например, ехать верхом на слоне, лошади, верблюде и т. п.). И затем он ждет, куда она его повезет. Таким же образом клиент может представить добрую волшебницу или фигуру кормящей матери, и тогда функция ведения может быть передана им.

Когда клиент демонстрирует образы, заботящиеся о нем и помогающие ему, это предполагает существование подавленного детского опыта с позитивной фигурой матери. Как отмечает Х. Лейнер, парадоксально, но феминные образы помогают развить маскулинные чувства у мужчин. Улучшения

---

1 Х. Лейнер предостерегает, что при направленном аффективном воображении могут встречаться негативные реакции. Самый простой способ избежать их – просто дать им уйти.

проявляются и в их чувствах, и в трансформированном содержании их воображения.

Конфронтация. Это один из способов обращения с архаическими символическими фигурами, которые несут в себе мощный агрессивный потенциал (например, фигуры, возникающие из леса, пещеры или болота). В подобном случае психотерапевт должен настоять на том, чтобы клиент не убегал от них и не вступал с ними в борьбу. Вместо этого он просит клиента твердо стоять на земле, не двигаться и пристально глядеть в глаза опасности. Клиент непрерывно смотрит ей в глаза и одновременно детально описывает облик: зубы, глаза, движения, эмоциональные проявления и т. п. Задача состоит в том, чтобы раскрыть послание или смысл, которые подразумевает это существо, и, следовательно, изгнать его из воображения. В течение всей конфронтации психотерапевт активно понуждает клиента продолжать описывать чудовище, повторяя инструкции и держа за руку, если необходима физическая поддержка.

Хотя вся процедура конфронтации может длиться 10–30 минут, за это время обязательно случается что-нибудь важное. Агрессивная фигура может стать слабее и меньше и рано или поздно трансформироваться в другое создание. Как правило, новое животное стоит выше по филогенетической лестнице, чем предыдущее. Змея, например, может трансформироваться в птицу, затем в млекопитающее и, в конце концов, в фигуру злой матери, что показывает происхождение изначального символа.

Кормление. Это самый мягкий способ обращения с опасными фигурами, поэтому он удобен для менее опытных психотерапевтов. Конечно, пищи должно быть достаточно и психотерапевт должен быть готов предложить, какую пищу и в каком количестве нужно скормить. Возможно, вначале персонаж может отказаться от еды, но с помощью нескольких внушений он обычно начинает есть. Задача клиента состоит в том, чтобы кормить его, насколько возможно. Перекармливание очень важно. Часто случается, что опасная фигура теряет свою агрессивность, становится сонной и засыпает.

В этом символическом действии клиент учится тому, что он может столкнуться с пугающими аспектами своей психики, справиться с ними посредством их признания и выработки способа существования вместе. Последующая конфронтация

может привести к трансформации пугающей фигуры в слабый и более безопасный символ.

Примирение. Главная цель этого метода – сделаться другом враждебной символической фигуры путем общения с ней, физического прикосновения (например, рукопожатия) или любой другой демонстрации хорошего расположения к ней. Конечно, вполне естественно ожидать, что сначала клиент будет против подобных инструкций и даже может отказаться их выполнять. Но при адекватной поддержке психотерапевта это станет для него вполне возможным.

Исчерпание или уничтожение. По мнению Х. Лейнера, это очень опасный инструмент управления, в связи с чем его желательно использовать только опытным психотерапевтам. Он очень мощный и полезный, но есть риск, что он может быть применен клиентом для нападения на самого себя<sup>1</sup>.

Магические флюиды. Использование магических флюидов в воображении уже косвенно затрагивалось в теме ручья. Воображаемое применение различных магических жидкостей (кроме воды, это могут быть молоко матери или молоко животных, слюна, моча и пр.) для исцеления телесных недугов и болей следует всегда выполнять осторожно, так как реакции могут быть амбивалентными.

На аналогичных принципах построена и методика проекции во времени Арнольда Лазаруса, эффективная при лечении депрессий и фобий<sup>2</sup>. Ее идея заключается в том, что приятное предвосхищение будущего формирует прямой противовес негативным ожиданиям, спонтанно возникающим при депрессивных и фобических состояниях.

В предварительной беседе психотерапевт пытается выявить типы активности, которые были приятны клиенту до наступления депрессии, используя специальные «списки радостных стимулов», определяя сцены и события, представления о которых может стать для клиента источником приятного переживания.

---

1 Это будет зависеть от того, является ли атакующая символическая фигура производным интроекта или самим интроектом.

2 Противопоказаниями к ее применению являются выраженный негативизм, а также реактивные депрессии, если депрессивная реакция имеет дополнительный символический смысл (например, клиент считает ее элементом выражения значимости утраты и др.).

Затем с помощью внушения или краткосрочного тренинга мышечной релаксации он вводится в состояние легкого расслабления. Психотерапевт очень подробно описывает первую сцену, чтобы клиент как можно ярче и детальнее представил ее. Далее клиент стимулируется к тому, чтобы столь же ярко и живо, но уже самостоятельно представить вторую и последующие сцены.

Таким образом, психотерапевт создает условия для проекции этих приятных представлений в будущее, способствуя: а) развитию приятных перспектив и появлению мыслей, связанных с возможным улучшением настоящего положения; б) приобретению клиентом опыта устранения подавляющих его в настоящее время забот. Появляется «психический противовес» спонтанно возникающим негативным переживаниям.

В конце сессии – фазе ретроспективного созерцания – период времени, который в представлении был наполнен приятным содержанием, оценивается в целом как радостный и насыщенный отрезок жизни. Клиент получает инструкцию самостоятельно тренироваться в проекции во времени в промежутки между психотерапевтическими сессиями или при определенных ситуациях. В качестве содержания представлений используются не только любые доставляющие удовольствие типы активности, но и приятные результаты какого-то привычного поведения, которое в данный момент расценивается как «проблемное».

Еще один метод управления фантазиями по Д. Мюллеру-Хегманну, эффективный при обсессивных и фобических расстройствах, состоит в том, что клиенту, находящемуся в особом состоянии сознания, предлагают образно воспроизвести психотравмирующую ситуацию и мысленно ее преодолеть. Направляя фантазийные образы в нужное русло, таким образом, предварительно разрешают травмирующую ситуацию в активном воображении клиента.

Близка к нему и *психоимагинативная терапия* Дж. Шорра, состоящая в воображаемом представлении внутренних конфликтов и отреагировании подавленных эмоций (особенно чувства вины) через опосредованные образы<sup>1</sup>. Как только клиент определяет зону конфликта, он, несомненно, обращается

---

1 Дж. Шорр полагал, что, до тех пор, пока не отреагированы чувства в безопасной атмосфере психотерапевтического занятия, сдерживается личностный рост.

к специфическому психотравмирующему опыту. В этом случае ему приходится сталкиваться с бессознательными стратегиями, используемыми Значимыми Другими, и собственными психологическими защитами. По мнению Дж. Шорра, особенно сильно последние проявляются при воспоминании такой психотравмирующей ситуации, как «день стыда в предыдущей жизни». Сфокусировав свои чувства, клиент с помощью воображения должен их отреагировать специальными способами, схожими с методами гештальт-терапии: 1) «невозможный вопль» – высказывание Значимому Другому любой эмоции; 2) «Я не Я» – проективная методика, позволяющая представить персону, с которой произошел конфликт, и отстаивать свои права; 3) «твое лицо в моих ладонях – мое лицо в твоих ладонях» – клиента побуждают представить лицо человека, который вызывает у него напряжение (часто это мать или отец), а затем сказать что-либо ему и получить ответ.

В *методе имаготерапии И. Е. Вольперта* клиент тренируется в воспроизведении определенного комплекса образов художественных произведений с лечебной целью.

На первом этапе клиенту предлагается выбрать роль рассказчика либо слушателя. Рассказ – основная форма имаготерапии, позволяя клиенту вжиться в образ, пережить все те чувства, которые воображаемое лицо должно испытывать в заданной ситуации. Поэтому образ подбирается в соответствии с его психологическим содержанием. Наряду с пересказом литературного материала как основной формой работы, применяется *театр экспромта* – импровизированная инсценировка типичной житейской ситуации. В этом случае задачей имаготерапии является тренировка психологически адекватного поведения. Первоначальный курс имаготерапии занимает от трех до шести месяцев, чтобы за это время было полностью изложено содержание всего произведения.

Имаготерапия проводится в групповой и реже в индивидуальной форме. Клиенту предлагается ежедневно в течение одного-двух часов воспроизводить в поведении образ своего желательного Я. Постепенно продолжительность игры увеличивается, и желаемый образ становится в какой-то мере привычным поведенческим стереотипом.

Второй этап имаготерапии включает драматизацию рассказа. Некоторые фрагменты повести или романа, насыщенные

драматическим действием и диалогами, разыгрываются в лицах. Существенное значение приобретает также инсценирование того или иного эпизода из произведения, с которым работают кленты. При необходимости осуществляется инсценировка и вымышленных ситуаций, которых нет в произведении. Проводятся занятия по технике речи, движению в такт, танцам. Продолжительность второго этапа такая же, как и первого.

На третьем этапе имаготерапия в работе над воспроизведением образа используются хореографические фрагменты, образы характерологически противоположные индивидуально-психологическим особенностям клиента. Так, например, клиентам с истерической структурой личности предлагаются образы сдержанных и рассудительных, склонных к анализу людей; шизоидам и обсессивно-компульсивным характерам полезно воспроизвести образы людей непосредственных и эмоциональных.

Этот метод достаточно близок к *методу гипнодрамы* Я. А. Морено и Дж. М. Эннейса. Однако, в отличие от имаготерапии и классической психодрамы, в гипнодраме психотерапевт предводителю вводит клиента в особое состояние сознания.

С. Крадохвил в 1991 г. предложил следующий вариант использования активного воображения в практике групповой психотерапии в условиях стационара. Курс состоит из тридцатиминутных занятий, которые проходят 3–4 раза в неделю. В течение шестинедельного лечения проводится десять психотерапевтических сессий.

Клиентов, рассаженных в круг (как при обычном групповом сеансе), просят смотреть на точку фиксации, роль которой выполняет маленький яркий шарик, подвешенный в центре на уровне их голов. Психотерапевт, стоящий за кругом, проводит серию внушений, приглашающих расслабиться, закрыть глаза, достигнуть особого состояния сознания. Тех, у кого глаза не закрылись спонтанно, в конце концов, просят закрыть их по своей воле. Затем переходят к терапевтическим внушениям, включающим приятные сцены символического освобождения от симптомов. Каждый участник может либо впасть в состояние транса, либо преднамеренно следовать внушениям, используя свое воображение.

Для поддержания привлекательности этой процедуры и интереса к ней на каждом занятии разработана серия сцен для последовательного внушения: «Оставить симптомы под



деревом», «Бросить симптомы вниз с обзорной башни», «Растворить симптомы в стакане с водой», «Утопить симптомы в реке», «Сжечь симптомы на костре»<sup>1</sup>. Ниже в качестве примера приведем две сцены.

1. «Оставить симптомы под деревом».

*«Сейчас начнется интересная, приятная прогулка. Вы идете в лес. Вы смотрите вокруг, наблюдаете за птицами. Вы даже можете увидеть белку или зайца. Вы испытываете спокойствие и удовольствие. В конце концов, вы садитесь под деревом и отдыхаете. Вам хорошо и удобно, и вы с оптимизмом думаете о своей будущей жизни. И вам приходит в голову мысль, что можно оставить все симптомы, которые беспокоили вас в последнее время, здесь, в лесу, под этим деревом. Вы начинаете убирать их из своего тела и сознания. Вы видите отверстие между корнями дерева, куда можно их затолкать. Вы начинаете складывать все свои неприятные симптомы, от которых хотели бы избавиться, в это отверстие. Вы берете эти симптомы в руки. Вы убираете их со всех частей вашего тела и из головы. Вы снимаете все свои боли, тревоги, депрессии, неудобные привычки или позиции и складываете их туда. А потом вы ощущаете полную свободу от них. Вы расслабляетесь на какое-то время и затем готовитесь к возвращению из леса. Вы оставили свои симптомы под тем деревом и медленно идете, возвращаясь в свое отделение с удивительным чувством, полные энергии, уверенности в себе и в счастливом и успешном будущем. Вы готовы вернуться в свое нормальное состояние. Вы почувствуете значительное улучшение – ощущение свежести, прилив сил и оптимизма».*

2. «Утопить симптомы в реке».

*«На этот раз вам предстоит приятная прогулка по реке в лодке. Лодка надежна, река спокойна, погода отличная. Вы садитесь в эту манящую лодку и медленно гребете по направлению от берега. Лодка слегка покачивается, и это вселяет в вас чувство покоя и*

---

1 Заметим, что предлагаемые С. Кратохвилем приемы сходны с методами «умственных игр» Р. Мастере и Дж. Хьюстона и с внушаемыми образами, которые описывают В. Крогер и В. Фецлер. Однако между ними есть и значительные расхождения. Первые два автора используют директивную гипнотическую фантазию или направленное воображение для приобретения опыта, расширяющего диапазон мышления, а вторые два – для тренинга специфических физических ощущений, что может положительно влиять на некоторые симптомы в ходе индивидуальной психотерапии. С. Кратохвил же применяет их для символического удаления симптома при активном участии фантазии пациентов.



комфорта. Вы наслаждаетесь солнцем и красивыми окрестностями. Вы ощущаете свободу от всех своих тревог и забот. И тогда вы решаете снять со своего тела и сознания остатки симптомов и бросить их в воду. Вы начинаете делать это решительно и активно. Вы бросаете в воду все, что еще беспокоило вас, вызывало напряжение и дискомфорт. Вы наблюдаете, как течением уносит ваши симптомы от лодки. Они уплывают дальше и дальше, исчезая вдали. Они никогда не вернуться. Они тонут в реке. А вы возвращаетесь на берег, освеженные и сильные. У вас такое ощущение, что теперь вы крепко держите жизнь в своих руках, что вы выиграли, что вы обязательно победите свои симптомы и дурные привычки, свой невроз. С каждым днем вы чувствуете себя лучше и лучше».

По мнению Кратохвила, такие групповые приемы способствуют более быстрому уменьшению симптомов, готовности клиентов вести самостоятельную терапевтическую и профилактическую работу, не нарушая основного группового терапевтического процесса.

В заключение приведем ряд упражнений из книги Дж. Рейнуотер, давно и часто применяющиеся нами в своей практике, которые позволяют конструктивно использовать активное воображение для решения распространенных проблем.

Так, в случае эмоционального напряжения и субъективного ощущения «потери контроля над ситуацией» мы рекомендуем следующие упражнения.

#### **Упражнение «Поплавок в океане»**

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

#### **Упражнение «Храм тишины»**

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фи-

гуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

### Упражнение «Заброшенный сад»

Представьте, что Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, оканпываете, поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид. Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

В случае экстренной необходимости психологической поддержки помогает упражнение «**Оживление приятных воспоминаний**».

Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях.

Или: Вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания: были влюблены, вас озарило вдохновение, вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью, слушали музыку и т. п. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново.

Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания.

Что мешает вам испытывать такие чувства **сейчас**?

#### Упражнение «Как было бы, если бы...»

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостны.

Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, если бы были полны сил.

Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

Следующее упражнение можно использовать в ситуации «упадка энергии».

#### Упражнение «Передача энергии»

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

Следующее упражнение хорошо помогает в случаях переживания одиночества, покинутости, незащитности и т. п.

### Упражнение «Маяк»

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко построенный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, – света, который никогда не гаснет.

В ситуациях межличностных конфликтов или психологических трудностей в отношениях со значимыми другими людьми очень помогают эти упражнения.

### Упражнение «Значимый Другой»

Сядьте удобно.

Закройте глаза.

Выберите Значимого Другого. Это может быть ваш (-а) супруг (-а), возлюбленн (-ая), коллега, брат... Это может быть любой значимый для вас в эту минуту человек (живой или уже умерший).

Кого вы сейчас вспомнили первым? Если вы решили не выбрать его для выполнения этого упражнения, то постарайтесь разобратся почему.

Мысленно посадите выбранного вами Значимого Другого перед собой. Представьте его позу, одежду, движения, выражение лица.

Поговорите с этим человеком, расскажите ему, как высоко вы его цените. Не ограничивайтесь одной-двумя фразами, постарайтесь наиболее полно выразить свои мысли, объясняя Значимому Другому, почему он играет существенную роль в вашей жизни.

Теперь расскажите ему, за что вы на него обижены. И здесь тоже не ограничивайтесь несколькими фразами, назовите ему все свои обиды, особенно те, которые вы от него скрывали.

*Скажите ему, чего вы ждете, чего хотите от него.*

*Теперь представьте, что прошло пять лет. Расскажите ему, какими вы представляете свои отношения с ним. Как вы относитесь друг к другу. Какая в целом ситуация сложилась в ваших отношениях. (Вы можете рассказать ему и о том, какими бы вы хотели видеть эти отношения.)*

Если клиент проделывает его самостоятельно, имеет смысл записать упражнение на любой носитель и попросить значимого человека (например, супругу) проделать это упражнение вместе с ним.

В случае самодеструктивных мыслительных игр (типа «Если бы я только...» и «Сентиментальные воспоминания»), чувств вины, стыда, злости и т. д. перед умершими Значимыми Другими полезно проделать следующее упражнение.

### **Упражнение «Прощение»**

*Обратитесь на мгновение к тому качеству, которое мы называем прощением. Воссоздайте в своем воображении, а фактически в сердце, образ человека, к которому вы таите злобу.*

*На мгновение почувствуйте этого человека в центре своей груди, в области сердца.*

*В своем сердце скажите ему: «Я прощаю тебе все, что ты сознательно или бессознательно сделал мне в прошлом мыслями, словами и действиями, которые причинили мне боль. Я прощаю тебе».*

*Медленно позвольте этому человеку войти в ваше сердце. Не думайте о том, как это трудно.*

*Не прилагайте усилий, а лишь медленно открывайтесь в естественном для вас темпе.*

*Скажите ему: «Я прощаю тебя. Я прощаю тебе все страдания, которые ты сознательно или бессознательно причинил мне в прошлом своими мыслями, словами и действиями. Я прощаю тебе».*

*Медленно, медленно открывайтесь им... Если это причиняет вам боль, пусть боль будет... Медленно открывайтесь этому человеку... Этой недоброжелательности, этому негодованию, даже если оно жжет... Плавно проходите сквозь него... Прощение... «Я прощаю тебя»... Пусть ваше сердце откроется ему... Ведь это так больно - не пускать кого-то в свое сердце.*

*«Я прощаю тебя».*

*Пусть ваше сердце откроется еще немного. Только мгновение открытия, прощения и отказа от ненависти.*

Позвольте ему быть прощенным.

Теперь, когда вы открылись прощению, поместите в свое сердце образ того, у кого бы вы хотели попросить прощения.

Говорите ему в вашем сердце: «Я прошу у тебя прощения за все, что в прошлом причинило тебе страдания, – будь то мои мысли, слова или действия. Даже за те случаи, когда я не собирался причинять тебе страданий, я прошу прощения. За все те слова, которые были сказаны по забывчивости или из страха. Из-за моей ограниченности, моего невежества. Я прошу у тебя прощения».

Не позволяйте своей недоброжелательности сковывать вас. Пусть ваше сердце откроется ей. Позвольте себе быть прощенным. Позвольте себе быть освобожденным. Пусть поднимается ваша неудовлетворенность собой, ваш гнев – и пусть они уйдут. Пусть все это уйдет. Откройтесь для возможности быть прощенным.

«Я прошу у тебя прощения за все, что я сделал в прошлом, и что причинило тебе страдания. За то, как я действовал, говорил и мыслил, я прошу у тебя прощения».

Как это трудно – держать себя за пределами своего сердца.

Верните себя в свое сердце. Скажите себе: «Я прощаю тебя». Откройтесь для этого. Позвольте себе быть. Найдите в своем сердце место для самого себя.

«Я прощаю тебя». Вся эта неприязнь – пусть она уйдет.

Откройтесь для прощений себя. Почувствуйте в себе прощанство. Скажите себе: «Я прощаю тебя».

Пусть в вас проникнут сияющие любовь и добро. Пусть ваше сердце откроется для вас. Пусть растет этот свет, эта забота о себе. Прощение себя.

Наблюдайте за тем, как ваши мысли о презренности и страхе делают вас эгоистичными, не дают вам раз и навсегда отпустить этот сгусток.

Наблюдайте, как реализуется свобода самопрощения. Как вы можете держаться за эту боль еще мгновение?

Почувствуйте это место любви и войдите в него.

Позвольте себе быть сострадательным, заботливым, прощающим. Позвольте себе легко парить в открытом сердце понимания, всепрощения и умиротворенности.

Почувствуйте, как трудно любить себя. Почувствуйте страдание в сердцах тех, кто увяз в неведении. Простите им. Простите себе. Легко позвольте уйти той боли, которая таит в себе безбрежность вашей любви.

Для клиентов с обидами, вызванными завышенными притязаниями к окружающим, с проблемами неспособности любить самих себя, межличностной созависимости и т. п. рекомендуется выполнить следующие упражнения.

### **Упражнение «Сказочная крестная мать»**

*Сядьте поудобнее.*

*Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.*

*Представьте, что вас посетила ваша сказочная крестная мать. Обратите внимание на то, как она выглядит, какая на ней одежда, какое у нее выражение лица. (Если она смотрит на вас недостаточно любящим взглядом, то это не ваша крестная! Мысленно «отпустите» ее и вообразите действительно любящего вас человека.)*

*Теперь сами станьте сказочной крестной.*

*Скажите своему крестному сыну или дочери, как сильно вы их любите, какие они замечательные люди. Расскажите им, чем они восхищают вас.*

*Убедите их в неизменности вашего присутствия рядом с ними, вашей любви и одобрения.*

### **Упражнение «Посмотри на себя глазами, полными любви»**

*Вообразите себя писателем.*

*Найдите кого-то, в чьей любви вы уверены. Если такого человека нет сейчас, может быть, он был прежде. Если же его не было вообще, можно создать его образ. Это нетрудно, так как каждый из нас мечтает любить или быть любимым.*

*Опишите такого человека в деталях, которые сделают его более конкретным.*

*А теперь переместитесь из своего тела в тело любящего человека. Сначала это бывает трудно. Когда получится, с помощью любого удобного для вас способа постарайтесь психологически зафиксировать эту позицию.*

*Напомните себе, что тот, любящий человек, — писатель. И сейчас он напишет о вас рассказ, новеллу. Напишет о том, как вы прекрасны и почему вы для него — единственный (-ая) в мире.*

*Теперь вернитесь в свое тело, взяв с собой всю гамму переживаний, из которых самым ценным будет ощущение, что вы любимы и достойны любви.*



### **Упражнение на безусловную любовь**

*Сядьте удобнее.*

*Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.*

*Представьте одного за другим всех значимых для вас людей – родителей, братьев, сестер, учителей, друзей, возлюбленных, супругов, детей и пр.*

*Скажите каждому из них: «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Следите за тем, что вы чувствуете, когда говорите это.*

*Если вы не сможете искренне сказать это кому-нибудь из значимых Других, постарайтесь понять, что именно мешает вам, какие требования вы предъявляете к нему, при каких условиях вы могли бы сказать ему: «Ты должен быть добрее ко мне», «Ты не должен критиковать меня» и т. д.*

*Теперь попробуйте мысленно поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он не так добр к вам или почему он критикует вас. Что происходило в жизни этого человека в то время, когда вы были с ним близки?*

*Теперь вернитесь на свое место и попробуйте честно сказать: «Я прощаю тебя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви к тебе. Теперь я люблю тебя безусловно и принимаю тебя таким (-ой), какой (-им) ты есть».*

*Как вы реагировали на это упражнение? Много ли вы обнаружили людей, которых не можете любить безусловно?*

*Смогли ли вы распознать причины, мешающие вам это сделать?*

*Были ли требования, от которых вы не смогли отказаться? Каковы они и какие чувства вызывают у вас?*

*И, самое главное, есть ли требования (условия), которые мешают вам любить самого себя?*

*Для работы с экзистенциальными переживаниями (страх смерти, объективной бессмысленности жизни и т. п.) хорошо подходят следующие упражнения.*

### **Упражнение «Ручей»**

*Сядьте прямо.*

*Сделайте несколько глубоких вдохов.*

*Представьте, что вы поднимаетесь по горной дороге, рядом с которой протекает ручей.*

*Когда ручей и дорога начнут расходиться, сойдите с дороги и следуйте вдоль ручья к его истоку. Это небольшой родничок про-*



зрачной воды, выбивающийся из-под земли. Он совсем маленький.

Теперь вообразите, что вы – капля этого родника, почувствуйте, как вы стекаете по склону, соединяетесь с другими каплями, становитесь ручейком, который сбегает вниз, затем сливается с другими ручейками и превращается в широкий поток. Заметьте, как замедляется ваше течение там, где склон становится пологим, и как снова ускоряется на крутых местах. Что вы чувствуете, когда камни встречаются на вашем пути? Когда рыба проплывает в глубине потока? Теперь вы стали широкой-широкой рекой и медленно-медленно движетесь мимо городов, деревень. Наверху, над вами – люди, лодки, корабли. Какие чувства это у вас вызывает?

Вот вы уже вблизи океана, и частицы соленой воды смешиваются с вами. Вы вливаетесь в океан, становитесь его частью, и ваша чистая родниковая вода растворяется в его соленой воде.

Вообразите, что вы – волна, которая вздымается и опадает, вздымается и опадает. Будьте той частичкой волны, которая накатывается на песок, забегает все дальше и дальше, затем застывает на мгновение и снова шуриша отступает назад и соединяется с океаном.

Вообразите себя в глубине, безмолвной, темной частью океана.

Вообразите себя огромной волной посередине океана. Будьте одной из капель, которая вздымается на гребень волны, срывается дуновением ветра, становится капелькой тумана и сливается с другими каплями. Туманное облако, медленно плывущее над океаном. Потом над берегом, над холмами, над высокими горами.

Теперь вообразите, что вы – частичка дождя, которая выпадает из этого облака, вы плавно опускаетесь на гору, попадаете в почву, становитесь частью родника. Вы катитесь вниз по склону и понимаете, что снова стали ручьем в том же самом месте, с которого начинали свой путь.

Как бы вы ни представляли себе смерть и то, что будет после смерти, для вас в любом случае важны такие вопросы:

Кто я?

Зачем я здесь?

Откуда пришел?

Куда уйду?

### **Упражнение «Мудрый старец»**

Сядьте прямо.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Вообразите, что вы находитесь в старом большом доме, в котором никто сейчас не живет. Пройдите через все комнаты, посмотрите на старую мебель, лампы, картины, интерьер.

Поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдитесь по спальням.

Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает какую-то дверь. Отодвиньте занавес и откройте дверь. За ней вы видите ступени, по которым, судя по пыли, давным-давно никто не ходил.

Поднимитесь по ступеням. Вы видите дверь, откройте ее и войдите.

Вы находитесь в заставленной книгами комнате, куда свет проникает со всех сторон и сверху. Вы начинаете читать заголовки книг и вдруг замечаете, что в одном из углов комнаты сидит старец.

«Я ждал тебя», – говорит он. Вы понимаете, что он знает все и ответит на любой вопрос, который вы зададите.

Теперь спросите: «Зачем я родился на этот свет?»

Послушайте его ответ и задайте любой другой вопрос, который хотите. Поблагодарите мудрого старца, попрощайтесь, выйдите из комнаты, спуститесь по лестнице и покиньте дом.

В заключение приведем адаптированный вариант упражнения Р. Ассаджоли [1] на разотождествление (дезидентификация).

### **Упражнение по разотождествлению**

Сядьте удобно, выпрямив спину.

Закройте глаза.

Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием.

Войдите в особое состояние сознания.

Затем повторяйте вслух или про себя:

«У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я».

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не Я.

У меня есть тело, но Я это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда оста-

*юсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они не есть мое Я.*

*У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции.*

*У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я.*

*У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.*

*Я – Центр чистого самосознания.*

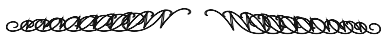
*Я – Центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.*

*Я – это постоянное и неизменное Я.*

### Литература

1. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджоли. – М., 1994.
2. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: история, теория, практика / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. – М. : АСТ, 2003.
3. Васютинский Н. А. Золотая пропорция / Н. А. Васютинский. – М., 1990.
4. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989.
5. Жидко М. Є. Вступ до психологічної антропології. Альтернативні картографії психіки : навч. посібник. Ч. 2 / М. Є. Жидко, Г. Г. Півень. – Х. : Нац. аерокосмічний ун-т «ХАІ», 2006.
6. Психология сознания / сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб. : Питер, 2001.
7. Левин С. Кто умирает? / С. Левин. – К. : София, 1998.
8. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Х. Лейнер ; пер. с нем. Я. Л.Обухова. – М. : Эйдос, 1996.
9. Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию / М. К. Мамардашвили. – М. : Прогресс, 1990.
10. Носов Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – М. : Аграф, 2000.
11. Петровский А. В. Психология : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Издательский центр «Академия», 1998.
12. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2006.
13. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992.
14. Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел / Дж. Хиллман. – СПб., 1997.
15. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления / К. Г. Юнг. – К., 1994.

## РАЗДЕЛ 5



### **МЕТОД НАПРАВЛЕННОГО ВОООБРАЖЕНИЯ «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И ГАРМОНИЗАЦИЯ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО НАЧАЛ»**

Как психологическое образование симптомокомплекс маскулинности/фемининности [1] имеет разную модальную организацию. Выявление модальных репрезентаций указанного симптомокомплекса важно в контексте психокоррекционной и психотерапевтической практики. В любом виде психотерапии имплицитно содержится идея определенного модального «входа» в психотравмирующий опыт. Особенность такого опыта заключается в том, что к нему нет прямого вербального доступа, о нем клиент ничего не может рассказать. Даже если он имеет определенные фрагментарные воспоминания и переживания травматических событий детства, все равно в целом клиент остается на уровне псевдочувств (чувство вины, гнева, злости, раздражения, обиды и т. п.) и не может «войти» в первичный травматический опыт, обозначенный А. Яновым [2], как «резервуар первичной боли». Этот «резервуар» наполнен травмами брошенности, отторжения и т.д. Для разработки психотерапевтических программ, ориентированных на коррекцию полоролевых структур личности, важно знать возможные модальные «входы» или репрезентации М/Ф-симптомокомплекса. Одной из таких репрезентаций являются визуальные (иммагинальные) образы, инициированные техникой направленного воображения. О психотерапевтической эффективности данного модального входа свидетельствует практика кататимного переживания (символ-драма), предложенная Г. Лейнер [3].

А. С. Кочарян [1] в программе психотерапии нарушений полоролевых структур предлагает технику направленного во-

ображения «Визуализация и гармонизация мужского и женского начал», широко используемую в психосинтезе. Инструкция к данной технике следующая: «Удобно сядьте. Расслабьтесь. Закройте глаза. Обратите свое внимание на дыхание. Ваше внимание стремится изменить естественный ритм дыхания. Попробуйте только наблюдать, как дышит Ваше дыхание. Только смотрите и ничего не меняйте». Эта задача позволяет занять позицию внешнего наблюдателя, созерцателя. Далее: «Обратите внимание на центр своего сердца – центр любви и душевных привязанностей. На выдохе из центра сердца выйдет ваше женское начало – это существо внутри Вас и выражает Ваше женское начало. Это может быть самый неожиданный образ. Это может быть и маленькая девочка, и взрослая женщина, и даже баба. Этот образ может быть узнаваем Вами, а может быть шокирующим. Это может быть и статуя, и какой-то неопределенный бесформенный силуэт какого-либо цвета. Этот образ может быть устойчивым, а может, наоборот, все время меняться. Не пытайтесь «остановить» этот образ своим сознанием, только наблюдайте. Обратите внимание, нравится ли Вам Ваше женское начало, гордитесь ли Вы им или, напротив, не любите; достаточно Вам этого женского начала: даете ли вы ему «пространство» или ограничиваете его. Какого цвета это начало...». Затем такая же процедура проводится для актуализации мужского начала. В инструкции указывается, что образ может не возникнуть. В этом случае не следует его сознательно строить. Участников просили обратить внимание на взаимоотношения мужского и женского начал: готовы ли они говорить друг с другом, улыбаются друг другу, берут друг друга за руки и т. п. или, напротив, они изолированы и не вступают друг с другом в контакт.

А. С. Кочарян приводит следующий пример визуальных репрезентаций мужского и женского начал. Пациентка К., 26 лет, со смешанным тревожно-депрессивным расстройством (F41.1) в процессе выполнения техники направленного воображения образы женского и мужского начала представляла легко. Женское начало: девушка в розовом платье, 16 лет. Образ цветной, подвижный. Женское начало понравилось. Телесный резонанс образа – покалывание в ногах и области живота. Мужское начало: паж, одетый в охотничий костюм, верхом

на коне, «женщина в мужском костюме», ей 25 лет, она сильная, смелая, энергичная. Образ черно-белый, статический. Отношение к образу отрицательное: «Он вынужден во мне жить, чтобы помочь мне выжить». Телесный резонанс: желание сжать кулаки. Отношения между мужским и женским началом: «Они не уживаются во мне, это два разных человека».

Как видно из примера, визуальные репрезентации мужского и женского в структуре личности женщины отражают проблемы в ее полоролевой сфере. Влиять на эту сферу, таким образом, можно через визуальный модальный «вход». Образы мужского и женского начал могут различаться цветом, четкостью, детальностью, персонифицированностью, отнесенностью (если это образ человека) к разным периодам онтогенетического развития, эмоциональным коннотатом и др. Таких субмодальных характеристик мужских и женских образов может быть много. Количество таких субмодальных характеристик создает его сложность, дифференцированность, или, напротив, простоту и неартикулированность.

Исходя из этого, мы исследовали репрезентации женских и мужских образов у девочек 14–16 лет, участников полоролевого тренинга. Кроме того, нас интересовал вопрос о связи визуальных образов «мужского» и «женского» с полоролевыми характеристиками двух уровней – уровнем полоролевой Я-концепции и уровнем полоролевого поведения. В исследовании приняли участие 32 девочки в возрасте 14–16 лет. Полоролевые особенности выявлялись с помощью полоролевой шкалы А. Б. Хейлбруна, направленной на диагностику полоролевой Я-концепции и шкал М/Ф ПДО Личко, который диагностирует особенности полоролевого поведения.

Критериями оценки визуальных репрезентаций «мужского» и «женского» были определены такие характеристики этих образов как:

I. Степень дифференцированности образа. Под дифференцированностью образа понималась его сложность, целостность, подробности описания, наличие деталей. Каждому образу присваивалась определенная степень в соответствии со следующей шкалой:

0 – цветовые пятна разного размера, световые и цветовые вспышки и т. п.;

1 – геометрические фигуры: пирамиды, линии, конусы, круги и др.;

2 – символы: различные предметы бытового обихода, цветы, деревья, животные, природные стихии и т. п.;

3 – силуэты людей или отдельные части тела;

4 – человеческие лица.

II. Гармоничный и негармоничный характер отношений между образами мужского и женского начала. В инструкции, при проведении техники направленного воображения, испытуемых просили обратить внимание на взаимоотношения между мужским и женским образами: приближаются ли друг другу, вступают ли друг с другом в контакт, как они чувствуют себя, когда находятся вместе и т. п. Если между образами не было никаких отношений или отношения были конфликтными (например, «им неприятно быть вместе», «они не могут приблизиться друг к другу, им что-то мешает», «когда пытаюсь представить их вместе, то женский образ исчезает»), то отношения оценивались как негармоничные. Если образы легко вступали в контакт (например, «мужчина взял ее за руку, они поцеловались, им было приятно вместе», «при сближении цвета стали нежными, ласковыми, обвивались вокруг друг друга»), то отношения оценивались как гармоничные.

III. Отношение к образу мужского и женского начала. Испытуемые сообщали о том, нравится им или нет женский и мужской образ, а также о том, какие эмоции вызывают эти образы. При этом выделялось недифференцированное отношение – равнодушие или амбивалентность; отрицательное отношение – «этот образ мне неприятен», «что-то черное, как нечистая сила, жутко», «противный, гадкий», а также положительное отношение – «красивый, нежный», «я любовалась им», «мне было очень радостно представлять себе ее» и т. п.

IV. Соответствие образов мужского и женского начал полоролевой символике в культуре. Для анализа символического содержания иммагинальных репрезентаций нами использовались данные З. Фрейда, К. Г. Юнга, Х. Э. Керлота, И. С. Кона. Таким образом, к женским символам были отнесены:

1) стихии символизируют женское начало: вода (море, лужа и т. д.), земля, грязь (соединение стихии воды и земли) [4, 5];

2) цветы имеют вогнутую форму (лилия, тюльпан, роза и т. п.) [4, 5, 6], символизирующие влагалище и матку;

3) сосуд, ваза, дыра, яма, вместилище, ограниченная часть пространства (комната, крепость) и прочее также символизируют женские гениталии [7];

4) ночь, темнота [4, 6, 8];

5) всевозможные волнистые и вогнутые линии, круглые, овальные или вогнутые формы;

6) женские образы: девочка, мама, женщина, баба и т. п.;

7) животные, символизирующие женские особенности: кошка, тигр, белка и т. п.) [4, 8].

К мужским символам были отнесены следующие образы:

1) стихии символизируют мужское начало: воздух и все, что обобщает символизм воздуха (поле, птицы, облака, легкость, небо и т. п.), огонь, дым [5, 6];

2) всевозможные удлиненные, конические, цилиндрические формы [4, 5, 6], символизирующие мужские гениталии;

3) оружие (меч, нож, револьвер), инструменты (плуг, молоток и др.). [6], которые также символизируют мужские гениталии;

4) галстук, трость, самолет [6].

Выявлено, что:

1) Визуальные репрезентации «мужского» и «женского» начал являются важной составляющей симптомокомплекса маскулинности/фемининности и связаны с полоролевыми свойствами уровня Я-концепции и поведенческого уровня.

2) Визуальные репрезентации мужского и женского начал в большинстве случаев соответствуют полоролевой символике, принятой в культуре. Однозначной связи девиаций полоролевой символики и полоролевой Я-концепции, полоролевого поведения в нашем исследовании не обнаружено.

3) Значимыми параметрами визуальных образов оказались: степень дифференцированности, уровень гармоничности (интегрированности) «мужского» и «женского», соответствие полоролевой культурной символике и эмоциональный коннотат. Именно эти характеристики визуальных образов «мужского» и «женского» важны для практики психологической коррекции и психотерапии полоролевой сферы личности методом направленного воображения *«Визуализация и гармонизация мужского и женского начал»*.



Одним из вариантов применения метода является дальнейшее рисование образов, которые были представлены человеком. Подобная модификация позволяет успешно работать с методом в ситуации группового взаимодействия. Участники могут давать обратную эмоциональную связь друг другу по поводу изображенных и описанных образов, делиться собственными фантазиями и ассоциациями. Кроме того, рисование позволяет и самому автору рисунка в большей степени осознать содержание воображаемых образов.

Групповая работа с методом направленной воображения «Визуализация и гармонизация мужского и женского начал» включает в себя следующие этапы:

1. *Визуализация образов.* Участникам группы предлагается принять участие в психологической работе с собственной полоролевой идентичностью, а именно с внутренними «мужчиной» и «женщиной», которые связаны с полоролевым самосознанием, особенностями поведения и партнерских отношений. Инструкция к данному этапу представлена выше.

2. *Рисование образов.* На втором этапе участникам предлагается нарисовать представленные образы. Для этого могут быть использованы карандаши, краски, фломастеры. Порядок изображения, размещение на бумаге могут быть свободными. На этом этапе участники могут жаловаться на неумение рисовать, на отсутствие вдохновения т. п. Необходимо объяснить, что качество изображения не имеет большого значения, что у участников будет возможность объяснить рисунок. Отметим, что в большинстве случаев участники выполняют эту задачу с интересом.

3. *Представление рисунка.* Участники возвращаются в круг с готовыми рисунками. Ведущий группы предлагает в свободном порядке, по желанию, представлять группе свои рисунки. Описание рисунка должен включать такие пункты, как: 1) ощущение автора в момент представления образов, легкость или трудности в их представлении; 2) чувства к женскому и мужскому началам; 3) характеристику взаимодействия образов (гармоничность или конфликтность); 4) ощущение в момент рисования; 5) комментарии к рисунку. Ведущий следит за эмоциональными реакциями автора рисунка и группы, отмечает чувства, которые возникают у автора во время пред-

ставления. В то время, когда автор представляет собственный рисунок, участники знакомятся с ним. Рисунок может передаваться по кругу или находиться в центре круга в зависимости от размеров группы.

4. *Обсуждение рисунка.* Участники группы дают обратную связь автору по поводу его образов. На этапе обсуждения рисунка ведущий должен поощрять участников делиться собственными эмоциями и чувствами во время обратной связи, возможны ассоциации и фантазии. Желательно избегать прямых интерпретаций и инструкций автору рисунка, которые могут негативно отразиться на атмосфере доверия и психологически травмировать его. Ведущий дает обратную связь последним.

5. *Обратная связь автора рисунка.* Когда все участники и ведущий группы высказали свои реакции на рисунок, автор дает собственный обратную связь относительно эмоций и чувств, которые возникли у него в ходе обсуждения. Важным является осознание параллелей между образами и особенностями самосознания, партнерских отношений, реализации собственной женственности/мужественности. После окончания последнего этапа группа переходит к следующему рисунку.

Отметим, что метод направленного воображения «Визуализация и гармонизация мужского и женского начал» может применяться как отдельный и самодостаточный или предшествовать дальнейшей глубинной проработке полученного материала. Обычно могут возникнуть тематики, связанные со сложностями реализации собственной женской/мужской половой роли, затруднения в отношениях с противоположным полом и др.

Для иллюстрации применения метода направленной воображения «Визуализация и гармонизация мужского и женского начал» приведем пример. Елена, 21 год, в процессе выполнения метода представила себе женское начало как молодую женщину, внешне не похожую на себя, а мужское – как большую черную мохнатую собаку. Выполнение задания для нее было интересными, она чувствовала положительные эмоции. И женской и мужской образы вызывали у нее теплые чувства. Женщина была красивая, собака – симпатичная. Между образами сложились хорошие отношения, они чувствуют себя вместе хорошо, собака может защитить женщину.

Рассказывая о своем рисунке, девушка сказала, что молодая женщина выгуливает собаку на улице. Улица, которая была представлена, похожа на реальную улицу из жизни Елены. Девушка и собака спешат домой. Они чувствуют себя там уютно и комфортно. Елена сказала, что ей нравится изображение, оно вызывает у нее положительные ощущения. В то время заметила, что во время представления собака ей казалась значительно больше, но на рисунке она оказалась маленькой. При этом менять собаку Елена не захотела, сказала, что и так рисунок выглядит довольно хорошим.

Анализ образов позволяет заключить, что женской образ более дифференцированный, чем мужской (женской образ представлен человеком, а мужской – животным). По нашему опыту большая степень дифференцированности женского образа является нормативной для женской выборки. Женский образ соответствует общепринятой полоролевой символике, мужской образ как большой черной собаки тоже может быть рассмотрен, как соответствующий мужским символам. Следует отметить, что на рисунке собака была изображена небольшого размера, и в дальнейшем это было проинтерпретировано, но небольшая собака уже не является однозначно символом мужества. Девушка говорила о наличии положительных отношений между образами, но эти отношения не являются равноправными, они – иерархические, при этом «женское» доминирует над «мужским».

После того, как девушка презентовала изображение, было проведено обсуждение образов. Участники группы отмечали эмоции, которые вызвал рисунок. Эмоции участников в большинстве случаев не совпадали с авторскими. Участники испытывали одиночество, тревогу, напряжение, печаль, которые вызвал рисунок. Было отмечено, что фигуры «потерялись» среди окружающей среды. На рисунке очень много различных деталей (деревья, машины, дорога, дома и т. д.), образы занимают небольшое место в общем масштабе.

Молодой человек, участник группы выразил раздражение, связанное с поводком, на котором женщина ведет собаку. Он отметил, что его раздражает то, что мужское начало находится на «коротком поводке». В ответ на эти слова, Елена сказала, что отпускать собаку можно только дома, там это естественно.

Собаку Елена описала как игривую, активную, очень эмоциональную, сказала, что отпускать ее на улице опасно.

Участники отметили наличие сексуальных черт у женщины: прорисована линия груди, талия, подчеркнуты ноги. В то же время женщина несколько «закрытая» – одета в пальто, имеет перчатки, берет.



Рис. 1. Образы женского и мужского начал

На этапе обратной связи Елена отметила, что высказывания участников были для нее очень важны и полезны. По просьбе ведущего описать, как рисунок связан с ее реальной жизнью, она отметила, что чувствует одиночество и глубинную ненужность окружающим. Ее несколько демонстративное поведение на самом деле связано с тем, что она опасается «потеряться» в этом мире, поэтому привлекает к себе внимание

привлекательной внешностью, вызывающим поведением и т. п. Ей всегда нужно быть «на высоте», быть «первой» среди других женщин, но она всегда чувствует дистанцию между собой и другими.

Кроме того, Елена рассказала о том, что для нее очень важно иметь привлекательную женственную внешность, выглядеть «достойно». В то же время ее спонтанность, эмоциональность, активность, связанные с мужским началом, девушка пытается скрыть и контролировать. Считает, что эти черты могут оттолкнуть других от нее, поэтому их можно проявлять только среди узкого круга близких людей.

В собственных партнерских отношениях Елена тоже нашла параллели с образами мужского и женского начал. Для

нее характерно «обесценивание» партнера, что было отражено в том, что воображаемая собака была значительно больше, чем изображенная рядом с женщиной. Мужчины могут резко реагировать на ее попытки контролировать их и отношения с ними, таким образом, как отреагировал в процессе обсуждения рисунка мужчина – участник группы. Девушка пытается все же контролировать собственные отношения с партнерами, потому что без этого чувствует себя беззащитной и уязвимой.

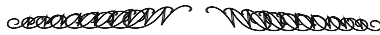
В конце девушка заметила, что поднятые темы важны для нее и в дальнейшем она хотела бы работать с ними в группе. Несколько участников группы заявили, что выявленные проблемы важны и лично для них.

Таким образом: 1) метод направленного воображения «Визуализация и гармонизация мужского и женского начал» пригоден для психологической диагностики и психокоррекции полоролевой сферы личности; 2) применение метода в работе психокоррекционной группы позволяет использовать более широкий спектр психотерапевтических техник и эффекты групповой динамики, повышает как психодиагностическое, так и психокоррекционное действия метода.

### Литература

1. Кочарян А. С. Личность и половая роль (симптомокомплекс маскулинности/фемининности в норме и патологии) / А. С. Кочарян. – Х. : Основа, 1996. – 127 с.
2. Первичная терапия А. Янова // Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб. : Речь, 2000. – С. 154–243.
3. Кататимные образные переживания по Лейнеру // Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – С. 181–183: (Серия «Мастера психологии»).
4. Керлот Х. Э. Словарь символов / Х. Э. Керлот ; пер. с англ. – М. : REFL-book, 1994. – 608 с.
5. Кон И. С. Введение в сексологию / И. С. Кон. – М. : Медицина, 1989. – 336 с.
6. Орбан П. О процессе символаобразования / П. Орбан // Энциклопедия глубинной психологии / под ред. А. М. Боковикова. – М. : ЗАО МГ Менеджмент, 1998. – Т. 1.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд ; пер. с нем. – М. : Наука, 1989. – 456 с.
8. Юнг К. Г. Либи́до, его метаморфозы и символы / К. Г. Юнг. — СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 1994. – 416 с.

## РАЗДЕЛ 6



### ТЕХНИКА «ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭКСТРАКЦИИ» В РАБОТЕ СО СНОВИДНОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

Обсуждение технологических аспектов воздействия как-то стало очевидным признаком непрофессионализма и непонимания сущности самой клиент-центрированной терапии [1, с. 370–394]. Поэтому мы рискуем, выпячивая не проблемы психотерапевтических отношений, а собственно «технику» клиент-центрированной работы со сновидениями. Отрыв техники от отношений делает ее самодостаточной, модально неспецифичной. Именно это создает легкость инкорпорации техник одной психотерапевтической модальности в другие, и появления эклектических форм психотерапии.

Техники клиент-центрированной психотерапии не имеют полноценного статуса «техники» – они представляют собой лишь способ реализации отношения (например, эмпатическая техника как реализация эмпатической установки). В данном случае речь идет именно о такой технике, в которой «светится» личность психотерапевта и его отношение к клиенту.

Клиент-центрированную работу со сновидениями конституируют следующие идеи:

1) сновидение «живет» не в когнитивной плоскости, поэтому вопрос не в том, чтобы предложить его адекватную интерпретацию. Предполагается, что удачная интерпретация сновидения дает поле смыслов: чем больше смыслов вскрывается, тем более качественной будет работа со сновидением. По крайней мере, у сновидца появляется возможность выбора подходящего варианта;

2) «когнитивная» работа со сновидением не опирается на сенсорные и вегетативные переживания, которые собственно и являются надежными индикаторами смысла сновидного образа. Сновидец в случае «когнитивной» работы выбирает «удобную» для него интерпретацию, которая вписывается

в его сложившийся нарратив. Это может быть облегченная версия собственных проблем, характеризующаяся «слепотой» к собственному опыту, а может, напротив, быть проявлением аггравации. Выбор версии сновидцем может определяться не организмическим процессом, а сложившейся системой стилевых защит и сопротивлений. Нередко в группах возникает ситуация, когда вся группа уже «поняла» сон, который остается за пределами постижения только самого сновидца;

3) герменевтический дискурс задает понимание сновидения как содержащего скрытые (латентные) смыслы, которые нуждаются в открытии (вскрытии). Для клиент-центрированного психотерапевта ткань сновидений содержит скрытые переживания, которые нуждаются в актуализации так, что они постепенно охватывают сновидца, а затем доводятся до предела. Сновидные символы не трактуются (в принципе это тоже не исключено, но оно не составляет сути клиент-центрированной работы). Задача состоит в том, чтобы «выдавить» из ткани сновидения скрытые переживания (как пасту из тюбика). И это задает более определенное процессуальное движение, когда многозначность смыслов редуцируется, и сновидец в своей процессуальности открывает достаточно однозначное переживание, опирающееся на описанное К. Роджерсом «чувство правильности», являющееся организмическим и имеющее в своей основе сенсорные и вегетативные звенья. Такая редукция смысловой многозначности и опора на организмический процесс сновидца позволяет, с одной стороны, сделать процесс более направленным, быстрым и определенным, а с другой, не дает возможности сновидцу «играть», выбирая удобный вариант интерпретации;

4) сновидение следует раскрывать не по частям (как, например, в гештальт-терапии, психоанализе и т. п.), а целостно: из частей трудно воссоздать целое. Поэтому клиент-центрированная работа со сновидениями основана на работе с системообразующим элементом, несущим признаки целого, каким и является переживание. Такое переживание, как правило, потеряло качество процессуальности – оно не течет, является застрявшим, зафиксированным;

5) не имеет смысла работать исключительно с реальностью сновидения – оно должно быть включено в актуальную жизненную ситуацию и может быть понято только из ее феноменологических рамок. Не может быть сновидения ради сновидения;



б) в работе со сновидениями не следует доводить «понимание» сна клиентом до предела, до логического конца – полностью или не полностью понят сон, все ли детали сна ясны, создалась ли четкая картина сна, где все элементы связаны? Имплицитная установка часто состоит в том, чтобы сновидец (клиент) до конца, исчерпывающе понял сон. Если его спросить: «Понятен ли сон, его послание? Все элементы сна понятны?», то сновидец должен сказать: «Да. Я полностью понял сон». В клиент-центрированной работе, напротив, понимание идет не от головы, а от сердца. Мы не должны стремиться открыть сон полностью – у клиента возникает чувство, что он что-то важное понял, но точно еще не знает что именно; это чувство понятости сопровождается выраженными эмоциями и вегетативными проявлениями. Не следует доводить понятность до предела в рамках одной сессии. Чувство понятости имеет совсем другие определения – прежде всего, это именно чувство понятости. Меняется стилистика общения – у сновидца (клиента) часто наблюдаются паузы, нежелание просто говорить, эмоциональная вовлеченность и т. п. Групповая сессия может, например, закончиться чувством понимания с выраженным эмоциональным и вегетативным сопровождением у клиента. При этом интеллектуальное понимание может отставать от чувственного понимания. Важно запустить процесс, а не понять. Понимание может быть поверхностным, а кроме того, еще и ложным, не опирающимся на переживание. Процесс запускает движение, в котором спешка преждевременного понимания, не опирающегося на переживание, на актуализирующиеся скрытые эмоции, может быть опасной. Актуализированные эмоции могут найти выражение в новом сновидении, в желаниях, фантазиях, вкусах и т. п.;

7) основная идея работы состоит в фокусировании внимания сновидца (клиента) на скрытых в ткани сновидения переживаниях, а не на содержании сновидения.

Этапы клиент-центрированной работы со сновидениями могут быть представлены следующим образом:

1) Сновидец как можно более подробно рассказывает сновидение, во всех нюансах. Его задача передать не только содержание, но и те эмоции, которые «живут» в ткани сновидения. Речь идет не только о тех эмоциях, которые сновидец осознает (причем, как в рамках самого сновидения, так и после), но и о тех, которые в сновидении присутствуют, но кон-



такта с которым он не имеет. Существуют некоторые технические «приемы» активизации скрытых эмоций:

- активизация дыхания (просьба не сдерживать дыхание или дышать несколько глубже);
- уподобление клиенту [4] – если при рассказе сновидец поддерживает свою голову рукой, то я прошу его положить свою голову на мою ладонь (так как делал это он сам), если он обнимает себя двумя руками – я это делаю за него. Наблюдается заметная активизация дыхания – оно становится чаще и глубже, что является надежным маркером активизации переживаний;
- просьба, чтобы клиент несколько опустил голову и устремил взгляд вниз. Это может активизировать кинестетическую систему и актуализировать систему переживания;
- фокусирование внимания клиента на телесных проявлениях сопротивления процессу (поднимается голова, напрягается шея и т. п.), которое является вариантом проработки блокировок развертывания процесса.

Таких приемов в процессе психотерапии рождается много.

2) Психотерапевт, чувствуя, что происходит в клиенте, фокусирует его внимание на тех переживаниях, которые в нем случаются. Причем, одновременно в клиенте происходят много событий – и мыслей, и чувств, и фантазий, и воспоминаний и т. п. Только одно из них, актуализируясь, приводит к разворачиванию процесса, имеющего качество организмичности. Именно сверхчувствительность психотерапевта, его способность чувствовать клиента и утилизировать эти чувства в процессе психотерапии являются тем, что Э. Минделл [7] назвала метанавыком. Основа полноценного фокусирования – наличие метанавыка у психотерапевта.

3) Извлечение (экстракция) клиентом из сновидения базового переживания, которое его коннотирует.

4) «Встраивание» извлеченного переживания в контекст жизни (например, «Что для Вас означает переживание малой ценности?»).

5) Возникновение чувства «понятости» сновидения. Детали сновидения как бы сдуваются, из них как из тубика было выдавлено (извлечено) переживание. Клиента перестает привлекать сновидение, оно для него становится пустым. Сам же он погружается в переживание потока собственной жизни.

6) Готовность клиента обсуждать собственную жизнь в контексте сновидения.

Приведем пример. В группе встреч (личного опыта) сновидица М. (женщина, 25 лет, врач по профессии) рассказала свой сон. Она находится в помещении, которое похоже на совдеповскую столовую – там грязно и неприятно. Вместе с тем, это не только столовая, но и больница – там врачи, которые друг с другом разговаривают, а сновидицу, несмотря, что она к ним обращается, не замечают («в упор не видят»), и что-то нелестное о ней говорят. Сновидица оказывается за одним столом с мамой (как будто в столовой). Чувствует себя маленькой.

Базисным переживанием клиентки, которое резонировало во мне как в фасилитаторе, было переживание малой ценности – «меня не видят, не замечают, не уважают». Когда я спросил у сновидицы о ее переживаниях во время и после сновидения, она сказала, что это недоумение: «Я не понимала это больница или столовка, и как это связано. Общее ощущение нелепости. В общем плохое чувство». Она не артикулировала переживание своей малой ценности. Это не означает, что у нее нет доступа к нему. Но тем не менее она уклонялась от организмического процесса, от высвобождения травматических переживаний. Я же со всей очевидностью чувствовал, что главным (системообразующим) переживанием сна является чувство малой ценности. Я фокусировал внимание сновидицы на этом переживании: «Я чувствую, что важным переживанием в Вашем сновидении является чувство собственной малой ценности. Какое место оно имеет в Вашей жизни?».

Клиентка выдержала значительную паузу, глубоко вздохнула и стала рассказывать о своей жизни, полной нарцисстических травм и переживаний. И действительно, главный вопрос ее жизни – вопрос ее ценности для других. На мой вопрос: «Понятен ли для Вас сон?» она ответила, что не понимает детали сна, но в целом сновидение для нее ясно. Такой ответ сопровождался выраженными вегетативными проявлениями – потливость, чувство холода, озноб и т. п., а также утратой интереса к деталям сна. Она начала вспоминать, проговаривая основные травматические события своей жизни, которые находятся на векторе «самоценность – отсутствие собственной ценности».

Вместе с тем сновидение содержит и другие переживания, находящиеся в какой-то связи с базисным. Те элементы сно-

видения, которые репрезентируют не проявленные переживания, по-прежнему интересуют сновидицу. В частности, клиентку интересовал вопрос о матери, что означает наличие ее образа в сновидении. Я попросил ее подумать о матери, и она стала выражать амбивалентные чувства по отношению к ней: с одной стороны, много претензий и недовольства, а, с другой, какое-то нереализованное ожидание от нее внимания и поддержки. Я спросил клиентку: «Что для Вас прийти к матери после того, как Вас не заметили на работе?». Мое резонансное переживание – клиентка ищет защиты и поддержки со стороны матери, но не надеется ее получить. Я ей и сказал об этом, но не как о факте ее жизни, а как о факте моего переживания, с которым можно согласиться или, напротив, опровергнуть. Она стала злиться на мать, одновременно плача и чувствуя собственную беспомощность. Для нее стало фактом переживания ее желание спрятаться за матерью, и неверие в то, что она сможет реализовать его.

Сон стал понятным для клиентки. Причем, понимание пришло из реальности ее переживания. Все элементы сновидения энергетически «сдулись», клиентка потеряла к ним интерес.

Сновидение становится элементом жизни клиентки. Она готова обсуждать жизненные проблемы.



Рис. 1. Семантическая топография сновидения

Тематически сновидение распадается на две семантические группы: 1) группа «Больница»; 2) группа «Столовая». На рис. 1 представлена топография сновидения.

В сновидении могут проявляться два тренда: *инфантильно-травматический* и *организмический*.

Первый из них реализует «застрявшие» аффекты, связанные с травмой. Поэтому «копаться» в зоне травмы означает все больше погружаться в нее. Она же представлена эмоциями, которые потеряли возможность течь, которые кристаллизовались и превратились в «вещи» [3]. Особенности организации травматических эмоций рассматривались нами в специальной статье [4]. Поэтому в данной статье мы опускаем анализ данного вопроса. Травматические эмоции «склеиваются», образуют нечто единое, трудно квалифицируемое. Они движутся в рамках порочного круга, никак не меняясь: например, чувство обиды – злость – беспомощность – плач – чувство обиды – злость – беспомощность – плач... Поэтому эмоции как бы есть, но они неживые, представляют собой реакцию не на актуальную ситуацию, а на ту, которая была ранее, но которая не высвобождена, застряла. Такая застрявшая эмоция не может течь, она даже не существует как отдельная эмоция, она существует как некоторое сцепление ряда эмоций. Как отдельные они существуют только в словесных ярлычках, в нарративе. Эмоции следует первоначально расцепить – они как отдельные атомы эмоций «разрывают» эмоциональную молекулу. Если способствовать (фасилитировать) развитию инфантильного процесса, то эмоции могут «захватить» клиента, «дойти до предела», могут быть осознанными, но они не готовы к изменению – они не текут, они «стоят». Судьба таких эмоций – пререход от актуализации к их максимальной интенсивности и в последующем к их дезактуализации. Ничего нового не рождается. В таких эмоциях нет «точки роста», или, по-другому, точки актуализации организмического процесса. Поэтому многих людей в группах охватывает инфантильный процесс: они плачут, злятся, страдают и т. п. Такие переживания могут быть очень интенсивными, но психотерапевтически пустыми и бесперспективными.

Организмический тренд связан с актуализацией первоэмоций, т. е. любви, близости, привязанности, самостоятельности и т. п. Перечень таких первоэмоций К. Роджерсом никогда не приводился, или как отметил С. Мадди [5], в антропологическом проекте К. Роджерса отсутствует перечень самоактуализационных способностей. Самым главным организмическим переживанием клиента является тенденция к росту, которая

может проявляться (принимать форму) то в стремлении к любви и теплу, то в стремлении к независимости, то в стремлении к силе и т. п. Эти позитивные *первичные переживания* блокируются условиями ценности, и возникает переживание душевной боли, связанное с невозможностью реализации указанных стремлений. Эта боль фактически является *негативным первочувством*, которое перекрывается псевдочувствами – чувством вины, стыда, гнева, страха и т. п. Это не собственно первичные переживания боли, а лишь реакции на боль. Так, в основе ощущения вины лежит страх потери родительской любви, а отсюда и желание изменить поведение таким образом, чтобы сохранить (вернуть) родительскую любовь. В основе стыда лежит попытка человека изменить себя таким образом, чтобы близкие люди его не оставили (не бросили, не отказались от него), а, наоборот, приняли. Часто эти переживания принимаются за «самую глубину чувств» и предполагается, что глубже переживаний нет. Эти псевдочувства являются символическими заменителями первочувства, фактически оно прячется за ними. Психотерапевтическая задача состоит в том, чтобы прорваться сквозь завесу этих псевдочувств к первочувству. Во многих вербальных психотерапевтических подходах переживание вины, стыда и т. п. являются тем пределом, ниже которого работа не осуществляется. На рис. 2 приведена связь первочувства и псевдочувств.

В деструктивном развитии первочувства уступают место псевдочувствам, а в процессе психотерапии, напротив, псевдочувства трансформируются в первочувства.

Организмическая тенденция, являясь формирующей, запускает процесс, который обладает рядом качеств: «положительный», «конструктивный», «реалистический», «достойный доверия» [8, с. 228], «обогащающий», «захватывающий», «вознаграждающий», «бросающий вызов», «значимый» [6, с. 247]. Такой процесс, по К. Роджерсу, обладает следующими характеристиками: 1) *непогрешимость процесса* – он всегда правильный, имеет одно направление – к росту и развитию. Рут Сэнфорд [8, с. 288] отмечала, что «возможно, наступит время, когда доверие процессу не сработает, но этого я еще не наблюдала»; 2) движение клиента по процессу сопровождается «*чувство правильности*» – «оказывается надежным ориентиром поведения, приносящим истинное ... удовлетворение» [6, с. 240]; 3) *предсказуемость про-*

цесса – терапевт выполняет только каталитическую функцию, он не ведет клиента к четко поставленной цели, а процесс, несмотря на это, следует по определенному вектору, и имеет достаточно определенные характеристики каждой своей стадии [8]. Цель процесса отсутствует. Б. Бродли [10] пишет: «Я никогда не имею специфических целей для клиента ни в начале, ни в любой дру-

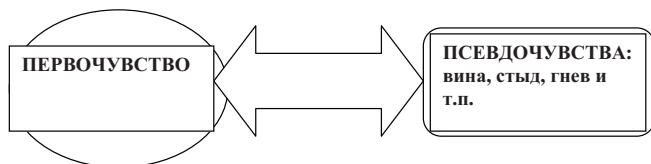


Рис. 2. Топографическая модель переживаний

гой точке терапии. У меня существуют цели только для себя – создать специфические отношения».

Организмический процесс вовсе не обязательно интенсивный и яркий (хорошо заметный для клиента). Думаю, клиент нуждается в том, чтобы психотерапевт фокусировал его внимание на едва заметных, но организмически важных переживаниях.

Не в каждом сновидении присутствуют оба тренда. Если организмического тренда нет, то его следует открыть, а не «рыться» в проблемных переживаниях, многократно их усиливая, надеясь, что наконец-то клиент выйдет из привычного «порочного круга» переживаний.

В приведенном выше сновидении отсутствует организмический тренд. Приведу логику перехода от инфантильно-травматического тренда к организмическому: «я не ценна» – «я пытаюсь контролировать других, их переживания» – «способом моего контроля и преобладания является инфляция (раздувание) интеллекта, знания, профессионализма» – «переживание ненужности для мужчин, неверие в искренность их чувств» – «хочу быть любимой» – «имею право на любовь». И далее работа фокусируется на ее переживании любви, на желании любви, любить и быть любимой. И это не может быть обеспечено инфляцией интеллекта и профессиональных достоинств (неадаптивная когниция: «Я могу быть любима, если что-то из себя буду представлять»). Принятие психотерапевтом клиентки, его искренность в этом принятии и представляют собой «точку роста», которая актуализирует организмический

тренд. К. Роджерс отмечал, что самое ценное, что клиент выносит из психотерапии – это опыт быть любимым [11].

Еще одно сновидение Д. (женщина, 32 года).

«Во сне я оказалась в *холодном* городе, начало весны, где на асфальте ещё была *ледяная* корка и кое-где снег. Я видела длинную улицу и кирпичные высокие дома, возможно *старой* постройки. Параллельно этой улице была *глубокая река*, не очень широкая. *Тёмная и тоже холодная*. Я знаю, что была в этом городе со своими знакомыми, которые, как и я, имели здесь какие-то дела. Мы снимали жильё в этих старых домах на несколько дней. Я иду по этому городу вдоль улицы и мне нужно подождать кого-то, как-то скрасить время в ожидании пока знакомые закончат свои дела.

Между улицей и рекой *за высоким забором* из кованых прутьев я заметила *парк*. Мои спутники предложили мне погулять там до их возвращения. Взглянув сквозь прутья на парк я увидела *множество цветных памятников-людей, это были отдельные люди и группы людей, создающих собой различные композиции и сюжеты*. Их было много - почти весь парк был «населён» этими памятниками. Возникла тревога и ощущение загадки, необычного, спокойная настороженность. Я заметила, что они *немного шевелились, что они живые*.

Я вошла в этот парк. Рядами стояли эти *оживающие памятники*, по ощущениям между рядами были ямы или бездны, провалы, может пустые могилы. Когда я подошла ближе, то увидела, что *памятники были цветными, яркими, что особенно выделялось на фоне этого серо-белого мрачного города*. Они были гладкими на ощупь, как бы из мастики, и одежда и кожа была одинаковой фактуры. *Цвета также были яркими и контрастными по отношению друг к другу*. Пока я разглядывала какой-то из них, все *вдруг ожили и стали двигаться, свободно перемещаться по парку*. Я разговаривала с ними о кино, они мне рассказывали о своём прошлом, когда я знакомилась с ними поочередно. Я чувствовала боль и счастье от их прошлого опыта, внимала и *проживала их истории жизни, близость к ним*. От этого слёзы сами катились из глаз, а они меня утешали.

Я помню двух мужчин, которые пытались мне понравиться, они разговаривали со мной. Один из них стал рядом со мной и сказал: «*Всё хорошо, но вот только третья нога сохнет*». Я с недоумением посмотрела на него, чтобы уточнить. Он жестом показал на свой *пенис*.



В это время я увидела своих знакомых, с которыми попала в этот город, они тоже общались с памятниками на противоположной стороне парка. Когда пришло время расставаться, у меня было *смушение целовать* ли на прощание этих мужчин – мне не хотелось к ним прикасаться, я *извинившись* взглядом, направилась к воротам парка. Возле входа я встретила полную невысокую женщину с короткой стрижкой. Я уже знала её историю и обняла и поцеловала на прощание. При этом было *ощущение завершенности цикла, исполнения миссии, законченности, ожидание начала чего-то важного, как нового витка*.

В этом сновидении есть признаки организмического процесса, который сопровождается «чувством правильности» – «*завершенности цикла, законченности, ожидание начала чего-то важного, нового витка*». В инфантально-травматическом тренде важным было переживание бессмысленности, которого нет в тексте сновидения, но было очевидной реальностью моих резонансных переживаний. Я фокусировал её внимание на это переживание. Она заплакала и сказала, что чего-то важного в жизни нет (биографические данные по понятным причинам здесь не приводятся). Речь шла о ненаполненности актуальных отношений с партнером. Она стала говорить, что в последнее время часто думает о том, что правильно было бы разорвать отношения с партнером. В семантическом плане она отметила, что находится в «холодном городе, где на асфальте ледяная корка», а ее женственность несколько прикрыта – «глубокая, холодная и темная река». Ее прошлое, прошлые отношения «за высоким забором», но там была жизнь – «*памятники были цветными, яркими, что особенно выделялось на фоне этого серо-белого мрачного города*». Есть шанс вернуться туда: прошлое оживает, памятники «*вдруг ожили и стали двигаться, свободно перемещаться по парку*». Это прошлое, с одной стороны, связано с переживанием самооценности, с тем, что ее слушали, она могла говорить о том, что ее интересует (о кино), с другой стороны, – с переживанием «близости». Но все это в психике было «похоронено» – все приняло форму памятников, но не где-нибудь, а в лучшем месте – в «парке». В актуальной ситуации этих позитивных переживаний нет.

Второе мое резонансное переживание – выраженное чувство вины у клиентки (о нем есть указание и в тексте сновидения). На это переживание мною было обращено ее внимание.



Она сказала, что у нее живет чувство вины давно – она оставила предыдущего партнера (в тексте сновидения на это указывает фраза: *«Всё хорошо, но вот только третья нога сохнет»*).

Хочу еще раз обратить внимание на то, что работа со сном начинается с высвобождения переживаний, а не с анализа (интерпретации) текста сновидения. На наличие организмического тренда указывает не просто переживание бессмысленности и пустоты жизни, а просыпающееся чувство «близости», направляющее клиентку на поиск нового, переживание, что что-то закончено, завершено, что начинается что-то новое. И, таким образом, псевдочувство (бессмысленность, чувство вины) как главный тренд трансформируется в первочувство (переживание близости). Это последнее переживание первоначально очень деликатное, тонкое, незащищенное, нуждающееся в поддержке и защите психотерапевта. В этом смысле хороша метафора психотерапии Мак-Дауголла [6] как «соблазнение клиента на жизнь». Такое «соблазнение» обеспечивается принятием клиента и обеспечением условий, при которых клиент почувствует, что его принимают (и это самое главное!).

Между указанными трендами (инфантильно-травматическим и организмическим) могут быть следующие отношения:

1) преобладает инфантильный тренд, организмичность не актуализирована. Усилия «втолкнуть» взрослость в инфантильные зоны психики за счет психотерапевтической интерпретации, понимания и помещения этого инфантильного опыта в словесные структуры далеко не всегда будут успешными. З. Фрейд предложил метафору «обуздания»: Это, как всадник, укрощает демонические силы Ид. В этом случае эти две инстанции существуют в одном пространстве. Часто же бывает так, что эти инстанции (инфантильная и организмическая) существуют в разных измерениях. Взрослость как бы входит в детство, рядит его во взрослые одежды, заменяет его рассказом о нем (словами для себя и для других), становится как бы детством: слова замещают переживания. Это маскарад, когда взрослый, не зная своего ребенка, не чувствуя его, строит своего виртуального ребенка, ухаживает за ним (но какое отношение тамагочи имеет к реальному ребенку?).

Замена переживаний словами подобна интересу к фантикам от конфет, а не к собственно конфетам. Нарратив нельзя путать с переживанием. А кроме того, взрослость не обяза-

тельно тождественна организмичности – она может сдерживать, контролировать, но не обязательно развивать;

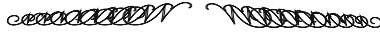
2) существуют независимо, что создает феномен «рваной жизни», когда поведение человека неоднородно;

3) инфантильный тренд вплетается в организмический, и тогда чувство вины, и обида, и страх служат организмическому переживанию.

### Литература

1. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с.
2. Ермошин А. Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями / А. Ф. Ермошин. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 320 с.
3. Кочарян А. С. Теория процесса в клиент-центрированной психотерапии: попытка проблематизации / А. С. Кочарян // Психотерапия. – М. – 2011. – № 10. – С. 69–75.
4. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми / Р. Курц; пер. с англ. Д. А. Ивахненко. – М. : Независимая фирма «Класс», 2004. – 304 с.
5. Мадди Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Р. Мадди Сальваторе ; пер. с англ. – СПб. : Издательство «Речь», 2002. – 539 с.
6. Макдугалл Д. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств / Д. Макдугалл ; пер. с франц. – М. : «Когито-Центр», 2007. – 215 с.
7. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика / Э. Минделл ; пер. с англ. – М. : НФ «Класс», 1997. – 160 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. – М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
9. Сэнфорд Р. От Роджерса к Глейку и от Глейка к Роджерсу / Р. Сэнфорд // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера; пер с англ. – М. : Когито-Центр, 2005. – С. 271–292.
10. Brodley B. F. Client-centered psychotherapy practice / B. F. Brodley // Third International Forum on the Person-Centered Approach meeting in La Jolla, California from August 7 to 14, 1987. – P. 234–257.
11. Rogers C. R. Psychotherapy in process the case of Miss Mun (film) / C. R. Rogers, R. H. Segal. – Pittsburgh, 1955.

## РАЗДЕЛ 7



### РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ В ПСИХОТЕРАПИИ

#### 7.1. Теория и практика работы со сновидениями

Сновидения – малая инициация, которую человек проходит каждую ночь. Наше сознание погружается в пучину бессознательного, где ему угрожает опасность быть поглощенным. Для того, чтобы лучше понять значение этих положений, следует рассмотреть их в связи с бытовавшими научными и обыденными воззрениями на природу сновидений.

Исторически теория сновидений развивалась двумя параллельными линиями: физиологические и психологические теории. Представители физиологических теорий сновидений (И. Павлов, И. Сеченов, Г. Бергер, Н. Клейтман и др.) трактуют сновидение как болезненный процесс, нарушение нормального сна, физиологический бред нормального человека, остатки дневных впечатлений. Здоровый сон – сон без сновидений. Считалось, что сновидения являются ответом на какое-либо внешнее или внутреннее раздражение, а содержание сновидений целиком детерминировано этими раздражениями. Поскольку во время сна раздражения воспринимаются искаженно, то и образы сновидений искажены. В сновидении может проявиться то или иное болезненное состояние. Поэтому его можно рассматривать как симптом болезни. Последнее воззрение пришло из глубокой древности и сохранилось поныне.

Физиологи считают, что сновидение – скорее «нервный», чем «психический» процесс, оно возникает рефлекторно. Выражение «хаотическое растормаживание следовых сигналов на фоне разлитого торможения коры головного мозга» наиболее полно выражает эту точку зрения. В отечественной физиологии считалось, что если психическая деятельность в снови-

дении и имеет место, то она глубоко дефектна, регрессивна в сравнении с бодрствующей психикой. Сновидения представлялись лишенными и физиологической функции, и психологического смысла.

Тем не менее, в научной литературе XIX в. интерес к проблеме сновидений был значителен. Сознание же обывателя либо вовсе не принимало сновидений во внимание, либо, как в древние времена, искало в них предзнаменования, воспринимало их как «весть из иного мира». Подобного взгляда придерживались и многие религиозные философы. В качестве примера можно привести концепцию русского религиозного философа П. Флоренского, который подверг сновидения анализу в своей работе «Иконостас». Характерно, что П. Флоренский обращается к тем же конкретным феноменам сновидений, что и З. Фрейд. Флоренский указывал на то, что в некоторых сновидениях время течет как бы в обратном направлении. То, что для бодрствующего духа было началом, отправной точкой сновидения (например, звонок будильника), в сновидении становится финалом, конечной целью, к которой оно движется. Время сновидения как бы течет в обратном направлении, течет ускоренно. Флоренский был убежден в том, что сновидение имеет смысл и цель, понимал, что сновидение символично, что оно связывает две сферы («горнего и дольного», у Фрейда – сознания и бессознательного), что сходные механизмы имеются и в сновидении, и в художественном творчестве. П. Флоренский достаточно четко говорил о том, что символика и время сновидения «тускло доходят до сознания», т. е. бессознательны.

Первым кто обратил внимание на психологический смысл сновидений, был З. Фрейд, написавший в 1899 г. книгу «Толкование сновидений», где дал научный анализ этому феномену как процессу, происходящему на двух уровнях психики: сознательном и бессознательном. Наиболее доступным выражением происходящих в бессознательном процессов являются, с точки зрения З. Фрейда, сновидения.

Сновидения представляют собой чистый продукт бессознательного. В ходе приближения к сознанию сновидение изменяется. Возможные модификации первоначального образа сновидения происходят в самом верхнем слое бессознательного

и потому содержат ценный материал. Они являются побочным, следующим за основным сновидением, продуктом фантазии. Поскольку во сне напряжение, как правило, очень низкое, то сновидения обладают всеми характеристиками низкого напряжения: логической прерывистостью, фрагментарностью, формациями аналогий, поверхностными ассоциациями словесного, звукового или визуального типа, сжатостью, иррациональными выражениями, запутанностью и т. д. С увеличением напряжения сновидения приобретают более упорядоченный характер, драматургию, их связь с сознанием становится более четкой, валентность ассоциаций увеличивается.

В настоящее время существует два подхода или принципа толкования содержания бессознательного, в том числе и сновидения:

1. Каузальный или ретроспективный подход характерен для фрейдовского метода толкования сновидений. В сновидениях, в первую очередь, находится материал, связанный с прошлым опытом сновидца. Для Фрейда главным вопросом в анализе сновидений был вопрос «почему?», а задачей анализа являлось переосмысление опыта прошлых событий и наведение порядка в архиве.

2. Конструктивный или проспективный подход характерен для юнгианского метода работы со сновидениями. Акцент делается на проспективной, прогностической, устремленной в будущее функции сновидения. Для юнгианца в работе симптома или сновидения главным вопросом есть вопрос «для чего это клиенту?». Юнг считал, что прошлое представлено в настоящем и является для него фундаментом, а возможность планирования будущего развития более существенно, чем «разгребать руины прошлого». Сновидения подают нам сигналы из бессознательного, ориентированные в будущее. Анализируя сновидения, необходимо задавать следующие вопросы: «О чем оно предупреждает? Какие задачи ставит перед сновидцем бессознательное?».

Соглашаясь с З. Фрейдом в оценке важности сновидений в анализе бессознательного, Юнг, тем не менее, был категорически не согласен с фрейдовским пониманием самих сновидений. Для Фрейда сновидение является психологическим механизмом, действующим, чтобы охранять физиологическое

состояние сна, выражая и разряжая неприемлемые, вытесненные бессознательные желания в скрытой, замаскированной форме. Юнг рассматривал сновидения как естественные и целенаправленные, спонтанные и неприкрытые выражения бессознательных процессов, которые своей манифестацией пытаются установить контакт с сознанием.

Совершенно другую точку зрения, отличную от позиций глубинной психологии, можно найти в книге Джозефа Кэмпбелла «Герой с тысящейю лиц», впервые опубликованной в 1949 году. Кемпбелл предположил, что наше ежедневное погружение в сон является чем-то вроде отправления героя в путешествие и началом приключений (часто независимо от нашей воли) в царстве фантазии и риска. В результате борьбы героя происходят важные события: вызов принят, противник побежден, приз выигран, девушку берут замуж, – и герой вновь возвращается к обычной повседневной жизни. Нетрудно заметить, что путешествие во сне и возвращение на следующий день к обычной жизни представляют собой героическое мини-путешествие. Если, поразмыслив, мы в результате этого путешествия узнаем о себе нечто большее, значит, мы завоевали приз, в котором воплощалась цель героя.

В отличие от объективного подхода З. Фрейда, большинство современных психологов в работе со сновидениями используют субъективный подход, пионером которого был К. Г. Юнг. Представители гештальт-психологии рассматривают элементы и образы сновидения как части личности сновидца. Райкрофт в книге «Невинность сновидений» (1979) соглашается с Юнгом, что сновидение – это не обман, а символизация – естественная общая способность сознания, а не метод сокрытия неприемлемых желаний. Сновидения Райкрофт рассматривает как «форму коммуникации или соединения с самим собой, аналогичную таким видам деятельности наяву, как разговор с самим собой, напоминание себе, пугание себя, развлечение себя или возбуждение себя собственным воображением, либо таким медитативным видам деятельности наяву, как привлечение воспоминаний о прошедшем или исследование перспектив будущего» [7, с. 379].

Работа со сновидениями – одна из важных составляющих психотерапевтического процесса. Активизация бессозна-

тельных процессов приводит к увеличению продуцирования сновидений как выражения внутренней работы. Сновидения выполняют две функции в психотерапевтической работе: диагностическую и собственно психотерапевтическую. Психотерапевт, слушая сновидение клиента, понимает, какие внутренние процессы происходят у клиента, какие конфликты и структуры задействованы. Даже если клиент не озвучивает свое сновидение на сеансе, факт его наличия прodelывает определенную психотерапевтическую работу без ее осознания. Осознанная работа клиента с содержанием сновидения на сеансе увеличивает эффективность психотерапевтического процесса. Содержание сновидений напрямую отражает тематику психотерапевтического процесса. Например, клиентам начинает сниться вода в различных ее вариантах (реки, моря, штормы, плотины), что символизирует разблокировку подавленных чувств и эмоций. Процесс на уровне структуры внутреннего ребенка продуцирует сновидения, где присутствует младенец брошенный, забытый, часто голодный, символизирующий депривацию данной структуры психики. Срыв защитных механизмов клиента отражается в сновидениях преследования, вторжения, нападения на сновидца со стороны различных устрашающих фигур, которые ломятся в двери, окна, помещения. При этом приходят образы сломанных замков, дверей, разбитых окон и прочее.

Содержание сновидений включают в себя два элемента: переработку впечатлений дня и информацию из бессознательного. Для психотерапии важен именно второй элемент. В связи с этим, для работы со сновидениями в психотерапии особенно важными являются:

- 1) «свежие» сновидения – сновидения, увиденные после психотерапевтического сеанса или после групповой работы;
- 2) абсурдные сновидения;
- 3) эмоционально насыщенные сновидения;
- 4) повторяющиеся сновидения;
- 5) кошмарные сновидения;
- 6) давние сновидения, которые находятся в памяти и не забываются.

В работе со сновидениями используют два подхода: содержательный и процессуальный. При содержательном подходе

акцент делается на информации, интерпретации, понимании послания из бессознательного. Главный вопрос, на который сновидец желает получить ответ «О чем мое сновидение?». При процессуальном подходе содержание сновидения отходит на второй план, а внимание уделяется чувствам, переживаниям, эмоциям сновидца по поводу его сновидения. Акцент делается и на переживаниях в самом сновидении, и на чувствах, сопровождающих его пересказ. При этом психотерапевт уделяет внимание невербальным проявлениям, ощущениям в теле клиента. При процессуальной работе сновидец сталкивается с подавленными, неосознаваемыми переживаниями и имеет возможность их осознания и выражения.

Пример процессуальной работы со сновидением из практики:

Клиентке А. (48 лет) снится повторяющееся сновидение: «Мне нужно куда-то уезжать, я боюсь опоздать на поезд, собираю вещи в сумку. Вещей очень много, я не успеваю все сложить, но не могу оставить свои вещи, они мне все нужны. Я очень тороплюсь и не успеваю».

*Терапевт:* Что Вы сейчас чувствуете?

*Клиент:* Тревогу, беспокойство, я не успеваю и не могу бросить свои вещи. Либо опоздать, либо бросить вещи. Это очень напрягает.

*Терапевт:* В какой части тела у Вас сейчас напряжение?

*Клиент:* Руки и плечи.

*Терапевт:* Вас подводят Ваши руки? Они не успевают собирать вещи?

*Клиент:* Да, сейчас я чувствую слабость в руках. Я ничего не могу сделать. Я бессильна. Это приводит меня в отчаяние.

*Терапевт:* Вы не можете бросить вещи и не можете уехать, Вас что-то держит? Как это связано с Вашей жизнью?

*Клиент:* Я сейчас подумала, может быть, мне не стоит цепляться за эти вещи. Их так много, зачем они мне?

*Терапевт:* Они мешают Вам двигаться вперед?

*Клиент:* Да, это так.

*Терапевт:* Что Вам мешает двигаться вперед в Вашей жизни? Что Вы не можете бросить?

*Клиент:* ... Это мое прошлое, мои прошлые отношения.

*Терапевт:* Что Вы чувствуете, когда вспоминаете свое прошлое?



*Клиент:* Я не могу его вернуть, я бессильна, и уже ничего нельзя изменить, но это меня тяготит, не отпускает.

*Терапевт:* Давайте продолжим Ваше сновидение в фантазии.

*Клиент:* Я, наверное, брошу эти вещи и пойду на поезд. И я успею, если их брошу. Жизнь проходит, а я занимаюсь не понятно чем. На что я трачу свою жизнь?

Сновидение отразило внутренний конфликт клиентки между желанием двигаться вперед и невозможностью отпустить прошлое. Отпустить прошлое довольно тяжело, бросить «вещи» из сновидения гораздо легче, и через работу с переживанием сюжета сновидения был запущен импульс, который поможет клиентке отпустить свое прошлое и двигаться дальше. Для процессуальной работы не столь важен анализ прошлого, важны переживания и процесс его отпускания.

*Правила психотерапевтической работы со сновидениями:*

1. Необходимо знание актуальной, личностной ситуации сновидца потому, что сновидение наполнено материалом, который сознательная позиция сосредоточила в бессознательном.

2. Только сам сновидец знает, о чем его сновидение. Сновидение – внутренний творческий процесс, происходящий в глубинах бессознательного. Только сам сновидец является сценаристом, режиссером, актером и зрителем своего сновидения. Приоритет в интерпретациях сновидений следует отдавать самому сновидцу. Психотерапевту вообще необходимо воздерживаться от интерпретаций сновидений во время сеанса. Клиент сам должен расшифровать послание из бессознательного с помощью психотерапевта.

3. Необходимо спрашивать клиента, что он чувствует относительно образов из своего сновидения потому, что сновидения всегда связаны с проблемой человека, которую он на сознательном уровне воспринимает не всегда объективно. Сновидения передают подавленные, травматичные, недоступные переживания или переживания, которые являются новыми для сновидца.

4. Образы сновидения не следует воспринимать буквально, а как символы частей личности и динамики ее внутренней жизни. Это могут быть чувства, переживания, побуждения, желания, структуры личности, образ жизни, ценности и т. п.

5. Абсолютно точная интерпретация сновидения невозможна, вместо нее необходимо использовать плюралистиче-

ский, множественный подход, рассматривать различные варианты. Например, в групповой работе можно задать участникам вопрос относительно сновидения одного из них: «Если бы Вам приснилось это сновидение, как бы Вы его интерпретировали?».

6. Сновидение имеет различные уровни значения: соматический, травматический, мотивационный, сексуальный, личностный, социальный, экзистенциальный и прочее. Одно и то же сновидение можно интерпретировать на разных уровнях и находить различные смыслы. Психотерапевт работает с тем уровнем сновидения, на который выходит сновидец и который отражает его актуальный конфликт.

7. Каждый элемент сновидения несет информацию о сновидении в целом (принцип голограммы). В связи с этим нет необходимости работать со всем сновидением, можно взять один образ и начинать его «раскручивать».

8. Сновидения несут в себе потенциал роста и развития, ресурс, посылаемый природой, подсказку, информацию, отклик, совет и направление действий. Сновидение одновременно является и диагностикой, и рецептом лечения, и самим лечением.

## **7.2. Теория и анализ сновидений З. Фрейда**

Концепция толкования сновидений З. Фрейда возникла в ходе его работы с пациентами при анализе свободных ассоциаций. Пациенты использовали в потоке ассоциаций описание своих сновидений. В 1899 г. в работе «Толкование сновидений» З. Фрейд первым указал на то, что сновидения имеют психологическую, а не физиологическую природу, не представляют собой болезненное проявление и следствие патологического процесса, а являются результатом деятельности здорового мозга. В известной степени сновидения – полноценный психический акт, присущий нормальной человеческой психике и они имеют значение и возможность научного толкования. Внешние раздражения или раздражения со стороны внутренних органов скорее «включаются» в смысловую ткань сновидения, чем являются истинной причиной сновидений. Поэтому З. Фрейд отрицал «рефлекторную» природу сновидений, которые являются закономерным продуктом психической деятельности спящего.

Техника анализа сновидений З. Фрейда идентична обычной технике психоанализа. Это свободные ассоциации, отправными пунктами которых служат элементы сновидения. Метод свободных ассоциаций приводит к одним и тем же выводам вне зависимости от того, что именно подвергается психоанализу: ошибки, оговорки, забывание слов и даже остроты или сновидения.

При анализе выясняется, как элементы сновидения связаны с пережитым опытом в бодрствующем состоянии. При установлении этих связей удастся восстановить связь элементов сновидения между собой. Общий круг проблем, которые пациент сообщает в ходе анализа, достаточно широк. Частично информация привносится пациентом непосредственно в процессе психоанализа. Однако, по мнению Фрейда, большинство мыслей и впечатлений, выявленных при анализе, интимно участвуют в формировании образов сновидения. Ассоциативные ряды как бы расходятся от отправных точек – элементов сновидения, но затем, на определенном уровне, вновь конвергируют, сходясь к нескольким «точкам». Мысли, объединяющие ассоциативные ряды, чрезвычайно важны для личности, имеют эмоциональную значимость. Эти мысли неохотно сообщаются пациентом и в обычном состоянии редко осознаются, но они же и составляют «скрытый смысл сновидения». Явное содержание и скрытый смысл сновидения не совпадают. Эту мысль З. Фрейд также считает одной из главных в своей теории, но плохо осознанной его современниками. То, что сновидения имеют смысл, предопределяет и наличие определенной психологической функции сновидений.

Формирование сновидений – активная переработка информации. Эту переработку З. Фрейд называет работой сна (деятельность сновидения). Предполагается, что психоанализ воспроизводит эти процессы «в обратном» порядке. Работа сна противоположна работе анализа. Переработка информации в сновидении сводится в основном к нескольким процессам:

- Первый процесс – *сгущение* (концентрация) образов вплоть до их контаминации (наложения друг на друга). Содержание сновидений является сокращением скрытых мыслей. В процессе сгущения некоторые элементы скрытых мыслей опускаются, а некоторые могут группироваться в целое и создавать причудливые композиции, коллективные лица и про-

чее. Литературоведческий термин «собирательный образ» показывает общность этого механизма с некоторыми особенностями художественного творчества. Сходный со «сгущением» процесс описан З. Фрейдом и при формировании «эффекта смешного». З. Фрейд писал, что «сгущение происходит благодаря тому, что: 1) определенные скрытые элементы вообще опускаются; 2) в явное сновидение переходит только часть некоторых комплексов скрытого сновидения; 3) скрытые элементы, имеющие что-то общее, в явном сновидении соединяются, сливаются в одно целое» [10, с. 107]. При строгом подходе лишь третий механизм заслуживает названия «сгущение». По сути, речь идет об отождествлении различных, зачастую весьма далеко стоящих друг от друга образов и представлений.

– Второй процесс искажающей деятельности сновидения – *смещение* (передвигание). Скрытый элемент проявляется не какой-либо своей частью, а отдаленной ассоциацией, «намеком» либо замещается на другой, непохожий на него образ. Например, психотерапевт либо другое значимое лицо может появляться в сновидениях в образах животных, сказочных героев, незнакомых людей. Другой вариант смещения проявляет себя как выдвигание на передний план вместо важного элемента другого несущественного. Например, то, что находится далеко на периферии реально значимого переживания, в сновидении является кульминацией, центром. При этом, содержание сновидения становится странным, так как в центре оказывается то, что не имеет прямого отношения к скрытым смыслам.

– Третий процесс – *превращение скрытых мыслей в зрительные образы*. Например: невозможность контролировать ситуацию в сновидении видится как невозможность управлять автомобилем, нехватка в жизни свободы как нехватка воздуха и проблемы с дыханием.

– Четвертый процесс – *перевертывание*, действие или желание сновидца проигрывают другие персонажи. Например: дочери снится, что мать ее наказывает, при анализе выясняется, что дочь сама хочет наказать мать.

– Пятый процесс – *вторичная обработка* – установление логических связей, деятельность, придающая сновидению приглаженный вид, упорядочивание содержания, заполнение пробелов. Вторичная обработка напоминает деятельность

бодрствующего сознания и осуществляется в том случае, когда сновидец пересказывает свое сновидение. Нормальное мышление требует от сновидения логичности и понятности.

– И наконец, шестой процесс – *символизация*, который способствует маскировке мыслей сновидения и затрудняет открытое проявление в нем неприемлемых бессознательных желаний и влечений. Частичного толкования сновидения можно достичь без свободных ассоциаций, опираясь только на значение символики. Использование символики в психоанализе является дополнительной техникой к свободным ассоциациям. Фрейд настаивал на том, что использовать символику как отдельную самостоятельную технику нельзя, только как дополнение к методу свободных ассоциаций. Символика бессознательного изобретена не З. Фрейдом, он использовал работу философа Шернера «Жизнь снов» (1861), в которой рассматриваются различные символы. З. Фрейд сделал акцент на связи между символами и сексуальностью. Сексуальное содержание символов вызывает понятный протест и сомнения у других исследователей сновидений, не является ли подобная трактовка проявлением болезненного воображения Фрейда или, если употребить психоаналитические термины, экстрапроекцией его собственных психологических неосознаваемых установок? Хотя сам Фрейд подчеркивал, что символика в сновидениях не всегда выражает сексуальный символ, в одном контексте сигара может означать мужской половой орган, а в другом – это может быть просто сигара. Проблема символики значительно шире, чем теория сновидений. С одной стороны, это общекультурная проблема, с другой – общепсихологическая. В конечном счете, любая культура – это комплекс общепринятых значений, символов, как утверждают сторонники символического интеракционизма (Т. Шибутани, 1969). Но именно проблема символики является «мостиком» между различными психоаналитическими теориями от Фрейда до Лакана. Еще один комплекс проблем связан с общими элементами в символике сновидений, мифов, а также символизме некоторых патологических форм мышления при психозах. Об «архаических элементах» в сновидении пишет сам З. Фрейд. Отто Ранк посвящает данной проблеме небольшую статью «Сновидение и миф». Наиболее подробно связь между символикой сновидений и мифами разрабатывал К. Г. Юнг.

Следует отметить, что З. Фрейд определял процесс символизации чрезвычайно просто как «превращение мысли в зрительные образы» («мышление зрительными образами»). Напомним, что далеко не все образы сновидения являются символами, и сновидение использует не только зрительный, но и словесный материал. В заключение напомним, что З. Фрейд никогда не призывал к непосредственной, прямой трактовке символов. Лишь свободные ассоциации могут указать на символическое значение того или иного элемента сновидения.

Сновидение – скрытое, символическое выражение и осуществление вытесненных, запретных, неприемлемых импульсов, влечений и желаний в галлюцинаторной форме. С точки зрения З. Фрейда, главный смысл сновидения, определяющий и его психологическую функцию – освобождение от психологических конфликтов бодрствования. Неправильно считать, что в сновидении осуществляются лишь желания сексуального характера, спектр переживаний, проходящих через «круг сновидения», гораздо более разнообразен. В сновидениях представлены и семейные конфликты, и профессиональные, и личные проблемы. Даже если сновидение сопровождается страхом, его психологический смысл не меняется. В сновидении неосознаваемые желания и тенденции проявляются более открыто, чем в бодрствующем состоянии. Поэтому сновидение – «царская дорога в бессознательное», по мнению З. Фрейда. Однако в сновидении продолжает действовать система нравственных запретов, так называемая «цензура», которая не позволяет наиболее неприемлемым для личности желаниям и влечениям проявиться прямо. Именно «цензура» является главной силой, определяющей искажающую деятельность сновидения.

### **7.3. Анализ и интерпретация сновидений в аналитической психологии К. Г. Юнга**

Аналитическая техника интерпретации сновидений – один из наиболее весомых вкладов, который К. Г. Юнг внес в современную психологическую теорию и практику. Представления Юнга о психологических функциях сновидения связаны с его идеями о структуре человеческой психики, отличной от фрей-

довской модели. Если с точки зрения З. Фрейда психика представлена в образе молота (Ид) и наковальни (Супер-эго), между которыми находится Эго, а бессознательное является источником потенциальной и реальной угрозы, то у Юнга на этот счет были другие взгляды. Юнгианская модель психики иначе оценивает бессознательное, оно не представляет собой опасность, которая должна быть ограничена, а является огромным ресурсом и по своей природе индифферентно к вопросам добра и зла. Юнг детализируя бессознательное, большое значение придавал диалогу между Эго и бессознательным. В первые семь лет развития ребенка происходит выделение Эго из бессознательного. Механизмами такой дифференциации являются познавательные потребности. Возможность автономного передвижения и освоения пространства дает ребенку свободу, которая и является реализацией Эго и выделением его из бессознательного. Еще большим прорывом в реализации Эго для ребенка является овладение речью, способность говорить «нет» и развитие либидо. Ребенок становится способным реализовывать свое сознание. Процесс дифференциации Эго и бессознательного происходит до периода пубертата, когда бессознательное берет реванш, и для Эго возникает задача построения диалога с темными, могучими влечениями бессознательного. Когда мы говорим о диалоге между сознанием и бессознательным, то речь идет о сновидениях.

Сновидения представляют собой попытку интеграции сознания и бессознательного через диалог. Сделать бессознательное сознательным, с точки зрения Юнга, невозможно, так как энергетические возможности Эго значительно меньше, чем бессознательного. Возможен только диалог, который обеспечит творческую интеграцию личного опыта. Это не означает, что осознание материала бессознательного вообще невозможно, речь идет о том, что бессознательное – это океан такой глубины, вычерпать который не под силу, любое осознание охватывает лишь малую часть бессознательного. Формирование диалога позволяет выстроить схему взаимодействия сознания и бессознательного. Практически все уровни бессознательного (личное, родовое, коллективное) открыты к диалогу с Эго. Сновидение – естественный, доступный, не требующий усилий диалог сознания и бессознательного. Управляет этим



диалогом бессознательное, сознание входит в контакт с тем, что ему предоставляет бессознательное.

Одну треть своей жизни сознание проводит в диалоге с бессознательным, но человек не задумывается к чему призывает его этот диалог. С точки зрения юнгианской психологии, сновидения являются посланием, предупреждением, предписанием и даже требованием бессознательного нашему сознанию. Юнг указывал на то, что сновидение проясняет ситуацию, «сновидение – это спонтанное само-изображение в символической форме реальной ситуации в бессознательном, оно дает материал, которого не хватало, и тем самым улучшает состоянии пациента» [7, с. 365]. Сновидения, содержащие в себе астенические переживания (страх, печаль, уныние), призывают сновидца остановиться, а сновидения, наполненные стеническими переживаниями (агрессия, веселье) – действовать.

Юнгианская точка зрения на аналитический процесс заключается в необходимости раскрытия личной истории бессознательной динамики и индивидуальных ограничений с сопутствующими переживаниями и проработкой неразрешенных комплексов. Личный материал рассматривается как имеющий универсальное ядро, которое происходит из коллективного бессознательного или «объективной души», которая является общей для всех, а ее открытие приводит к познанию общих характеристик личности и универсального опыта.

Сновидения содержат в себе послания из бессознательно-го на трех уровнях: личное, родовое и коллективное. Сюжеты сновидений на уровне личного бессознательного связаны с повседневностью (решение бытовых проблем, конфликты, знакомые фигуры из личного опыта).

Между личным и коллективным бессознательным находится родовое бессознательное – система влечений, чувств, смыслов, травм, которые передаются по родовой линии из поколения в поколение, от предков к потомкам биологическим путем при помощи генных структур. Родовая память организована в жизненные планы, жизненные сценарии, не осознается их носителем и работает на уровне выбора профессии, партнера, предпочитаемых болезней и т. д. Родовые сценарии бессознательные, могут быть как ресурсными, так и деструктивными. Человеку необходим осознанный выбор в наследии



предков для того, чтобы он мог жить аутентично. На уровне родового бессознательного сновидец получает родовые послания, то к чему призывает родовая память. Большинство людей ощущают в себе родовые послания, но эти переживания, достаточно болезненные. Контакт с уровнем родового бессознательного осложняется еще и тем, что мы находимся по отношению к предкам в позиции ребенка. С родовым бессознательным, по мнению Юнга, контактирует «Архетип внутреннего ребенка» наиболее важной частью, которого является «Инфантильно уязвимое эго» – наша уникальность. Родовые послания стремятся сделать наше уникальное Я типичным, родовым. Внутренний конфликт между двумя уровнями бессознательного «Инфантильно-уязвимым эго» и родовыми сценариями пытается найти свое разрешение в сновидениях. В сновидениях родовое бессознательное представлено сюжетами прошлых исторических времен, образами умерших родственников, исторических персонажей, национальных героев.

Пример из практики: женщине снится повторяющееся сновидение, в котором она видит себя в образе козака с саблей, борющегося с врагами. Исторический контекст сновидения говорит о том, что послание идет из родового бессознательного. Интерпретация: родовое послание говорит о том, что в семье ей необходимо занимать мужскую позицию, проявлять активность, смелость, решительность. Фрейдовская интерпретация этого сновидения была бы иной и скорее указывала бы на проблемы с реализацией своей женственности.

Юнг утверждал, что большая часть мировой мифологии и фольклора представляет собой проявления того, что он назвал коллективным бессознательным. Коллективное бессознательное содержит унаследованный нами коллективный опыт человечества, сохраняя его в форме архетипов (или прообразов), которые на бессознательном уровне predisполагают нас к организации своего личного опыта тем или иным образом. Кроме того, Юнг утверждал, что архетипы с коллективного бессознательного формируют содержание наших сновидений, возникая в различных видах архетипических образов сновидений. Коллективное бессознательное – это пограничное состояние, где время, пространство и вечность едины, а разницы между прошлым, настоящим и будущим не суще-

ствуется. Коллективное бессознательное является резервуаром и актуального, и потенциального человеческого опыта, а также его компонентов – архетипов. Юнг придавал большое значение этому магическому уровню психики, считал, что он вечно будет основанием, из которого произрастает все остальное. Архетипические сюжеты сновидений связаны с фигурами вымышленными, космогоричными, мифологическими, сказочными героями не из личного опыта. Сновидения на уровне коллективного бессознательного представляют сюжеты смерти и возрождения, похищения, пленения, освобождения, победы над силами зла и т. д. На очень глубинных уровнях бессознательного люди не могут описать то, что они чувствуют. У детей до семи лет сновидения очень космогоричны, что указывает на связь с коллективным бессознательным, личное еще не слишком актуально. У взрослых сновидения больше связаны с личным и родовым бессознательным.

*Функции сновидения с точки зрения юнгианской психологии:*

1. Манифестация архетипов. Манифестация – предъявление сознанию архетипических символов. Архетипы – это не есть некая абстрактная конструкция, это, прежде всего, структура влечений. А всякое влечение стремится быть реализованным в реальном поведении. Архетипы описывают содержание и поведение объективной души. Как психосоматические структуры они являются врожденной способностью человека понимать, распознавать, организовывать и создавать опыт. Архетипы – это и биологически обусловленные паттерны поведения, и символические изображения этих паттернов. Они как глина, из которой должно слепить фигуру посредством личного опыта. Как трансперсональные структуры, являясь трансцендентальными «сущностями», архетипы могут быть доступны нашему сознанию только в символах.

2. Интерпретация диалога между сознанием и бессознательным. Бессознательное, с точки зрения Юнга, почти всегда устремлено в будущее, однако своей манифестацией погружает человека в прошлое. Контакт с бессознательным – это регресс, человек проваливается либо в инфантильное, либо в архаическое содержание. Для того, чтобы двигаться вперед, необходимо погрузиться назад, без регресса невозможен прогресс. Регресс – возвращение к истокам, символическая смерть

для рождения нового. Сон – символическая смерть и рождение заново, сновидение – регресс и акт трансформации, который человек переживает каждую ночь. Во сне сознательное Эго не распадается, сон – не есть состояние небытия, это просто погружение сознания в другую реальность, где оно приобретает знания, необходимые для обновления и трансформации. Сновидение – временный переход в потусторонний мир.

3. Компенсация. Сновидение всегда носит компенсаторный характер. В состоянии сна наше Эго открыто посланиям бессознательного, так как барьеры сознания не работают и оно получает информацию, которую в состоянии бодрствования пытается игнорировать. Если человек запоминает содержание сновидения, это указывает на то, что бессознательное что-то требует, а сознание сновидца сопротивляется. «Теория компенсации – это основной закон психического поведения. Когда мы начинаем интерпретировать сновидение, всегда полезно спросить: Какую сознательную позицию оно компенсирует?» [7, с. 365]. Юнг указывал на то, что сознательная позиция, с одной стороны, и бессознательное в том виде, в каком оно проявляется в сновидениях, с другой, – всегда находятся в отношениях дополнения.

4. Проспективная функция. Метод интерпретации сновидения как диалога сознания с коллективным бессознательным Юнг назвал методом амплификации. Суть метода заключается в сопоставлении и нахождении параллелей содержания сновидения с архетипическими, мифологическими, историческими, культурными сюжетами.

*Этапы работы со сновидением методом амплификации:*

1. Подготовительный этап. После представления сновидения анализанду предлагается свободно поиграть с различными символами или образами сновидения, чтобы подготовить почву для пробных интерпретаций смысловой картины сна.

2. Сбор ассоциаций сновидца и пробные интерпретации сновидения.

3. Обращение к архетипическим параллелям (мифам, легендам, сказкам, сходным по содержанию со сновидением) для понимания более глубоких уровней символики сновидения. С точки зрения Юнга, традиционные мифы включают в себе определенную психологическую реальность или отражают определенные психологические процессы.

4. Собственно толкование сновидения как носителя важной информации из бессознательного, проведение параллелей с жизнью сновидца как диалог сознания и бессознательного.

5. Ритуал – совершение определенных действий, символически выражающих то, к чему призывает сновидение. Это помогает интегрировать бессознательное послание сновидения в сознательную активность индивида.

Юнг указывал на то, что сновидения могут быть истолкованы двумя способами:

- объективно как относящиеся к внешней жизненной ситуации сновидца;
- субъективно как репрезентации внутренней ситуации или процесса сновидца.

Кроме этого, Юнг отдавал предпочтение толкованию серий сновидений, а не какого-либо одного сна. В серии снов набор личных и архетипических символов можно увидеть в развитии, изменении и взаимодействии с другими символами и выделить устойчивые процессы.

Юнг выделял четыре части в структуре сновидения, близкие к структуре драмы: экспозиция, завязка, кульминация и разрешение. Экспозиция демонстрирует изначальную ситуацию сновидца, включает указание на место, основных участников, исходную позицию, проблемы, которые поднимаются в сновидении. Завязка предполагает усложнение сюжета, развитие начальной ситуации, увеличение напряжения. В кульминации происходит перелом, резкое изменение, нечто совершенно определенное, либо кардинально меняется ситуация. Разрешение демонстрирует результат случившегося действия, итог всего сновидения. Не у всех сновидений есть разрешение, но если оно есть, то это финальная ситуация.

### 7.3.1. Архетипические образы сновидений

К. Г. Юнг выделил в бессознательном две части: индивидуальное бессознательное и коллективное бессознательное, которое он также называл объективной душой. Индивидуальное бессознательное формируется нашим личным опытом, а коллективное бессознательное представляет собой наследуемый нами

коллективный опыт человечества. Это хранилище человеческого опыта существует в форме архетипов (или прообразов). Юнг утверждал, что большая часть мировой мифологии и фольклора представляет собой проявления коллективного бессознательно. Он обосновал это утверждение своим открытием, что сновидения его пациентов часто содержали образы, совершенно незнакомые им, но, по-видимому, отражавшие символы, которые могли бы быть обнаружены в мифологических системах мировой культуры. В дальнейшем Юнг обнаружил, что если бы он смог раскрыть определенное значение таких образов в культуре, их породившей, он мог бы лучше понять сновидения, в которых появляются эти образы. Процесс поиска таких значений он назвал расширением осознания.

*Архетип самости* - самый универсальный архетип, Божественное начало в человеке, формирует бессознательную основу для Эго – сознательного образа Я. В сновидениях самость может быть представлена различными способами, часто в форме круга или мандалы – графический символ, объект концентрации во время медитации. Термин происходит от слова *tapas*, что в переводе с санскрита означает «разум» или, точнее, «вещество разума». К. Юнг использовал этот термин для обозначения одной из категорий символов – архетипических образов сновидений, время от времени появляющихся в снах. Юнг постулировал существование движения к самореализации и самоинтеграции, которое он назвал процессом индивидуации. Цель этого процесса была представлена архетипом самости, характеризующимся целостностью и завершенностью. Одним из конкретных проявлений этого архетипа является круг, и именно различные варианты образа круга были названы Юнгом мандалами. По Юнгу, символ мандалы появляется в сновидениях, когда личность находится в поисках гармонии и целостности, что часто происходит во время периодов кризиса и неуверенности. Самость также может быть представлена символами-заменителями, например, всевозможными сочетаниями четырех элементов (по Юнгу, число четыре символизирует целостность, а, следовательно, самость) – Юнг определил это как четвертичность.

*Архетип персоны* выступает посредником между Эго и социальным миром, это общественное лицо индивида, соци-

альная маска, принятая им по отношению к другим людям. Персона состоит из множества элементов, часть из которых основывается на личных пристрастиях человека, а часть образуется на базе социальных ожиданий, связанных с данной личностью. В сновидениях персона представляется в образах тела, кожи, одежды, определенного имиджа или роли. Например, сновидения демонстрирующие отсутствие, утрату, приобретение, смену одежды или ее несоответствие ситуации, говорят о проблемах с персоной. Отождествление с персоной приводит к личностной инфляции, отчуждению ее от реальности, ее утрата – к сверхчувствительности и незащитности, ригидность персоны – к низкой социальной адаптации.

*Архетип великой матери* представляет собой инстинктивную основу реализации собственного материнства или ситуацию, в которой человек является объектом материнского воздействия, а так же врожденную способность понимать и ощущать материнскую заботу и любовь, или ее потерю. Архетипическое представление ребенка о великой матери всегда отличается от его переживания реальной матери, так как оно является гораздо большим, чем может воплотить в себе реальная мать. Существует реальная мать, с которой мы находимся в определенных отношениях, наряду с этим существует образ матери в нашем сознании. Но, параллельно с этим в бессознательном существует архетипическое представление, сформированное тысячи лет назад о том, какой должна быть мать и оно дает ребенку понимание того, насколько поведение матери удовлетворяет его бессознательное представление о ней. Таким же образом, архетипическая символическая основа выражена в таких представлениях, как Великая богиня, Мать-церковь, Мать-природа, Смерть, Жизнь. Символами великой матери на светлом полюсе являются птица, река, море, постель, а на темном полюсе – собака, змея, ведьма, чудовище, паук. Если в сновидениях ребенка появляется архетип великой матери, то это означает, что в его отношениях с реальной матерью что-то не так и на это следует обратить внимание.

*Архетип великого отца* на светлом полюсе проявляется в сновидениях через символы начальников, правителей, властителей, лесов, гор, заводов, предприятий, на темном полюсе – мумии, зомби, чудовища, заброшенные здания. Архетипы

предрасполагают нас к подсознательной организации наших личных переживаний определенным образом. Например, мы склонны воспринимать, определенного человека из нашего раннего окружения как отца, так как существует архетип отца. Если биологический отец отсутствует в период детства, другая фигура (например, старший брат) ассимилируется в этот архетип, поставляя конкретные образы для формирования комплекса отца (отражение архетипа отца в индивидуальном бессознательном).

*Архетип анимы* – автономное психическое содержание в мужской личности, которое условно можно назвать «внутренней женщиной» в мужчине. Женское начало персонифицируется в принципе Эроса, относящемуся к любви и наслаждению. Мужская влюбленность, творческое вдохновение, жизнелюбие, эмоциональность как психические состояния являются проекцией анимы. Символически анима представлена в сновидениях женскими фигурами от проститутки до богини мудрости Софии.

*Архетип анимуса* представляет мужские психические элементы, рациональное начало во внутреннем мире женщины. Персонификация мужского начала в женской природе носит название Логоса, представляющего способность к осознанию, познанию, рефлексии, постижению истины. Возникновение чувства любви у женщины есть проекция анимуса, чаще всего он обнаруживается в отношениях с эмоционально значимыми мужчинами. Символически «внутренний мужчина» в сновидениях женщин выражен рядом мужских фигур, начиная от сурового начальника, сексуального маньяка, террориста до святого.

*Архетип тени* – сплав личностных характеристик, о которых индивид не имеет никакого представления, которые попросту не осознает в себе, либо вытесняет и подавляет. Обычно тень содержит непривлекательные, неприемлемые, негативные для Эго стороны психики, влечения и желания, которые являются нашей аутентичностью и уникальностью. Психическая структура тень находит свое место между Эго и внутренним миром бессознательного, она наиболее антагонистична обществу, правилам морали, является источником наших конфликтов. Переживания страха, стыда, тревоги, агрессии, вины – это проявления нашей тени. Диалог с тенью снимает внутреннее



напряжение и разрешает конфликт. В сновидениях тень представляется в образах преступников, бродяг, бомжей, цыганей, прелюбодеев. При работе с Архетипом тени необходимо войти с ним в диалог, сопоставить со своими целями и использовать как источник энергии.

*Архетип героя.* В большинстве традиционных обществ существует одна или несколько героических фигур. Существование образа героя в мировых культурах привело К. Юнга к мысли о том, что этот образ является универсальным архетипом. Герой, по его представлениям, воплощает стремление каждой личности к достижениям, самореализации и самопознанию. Поэтому сновидения, в которых мы видим себя бесстрашными героями, сражающимися с чудовищами в фантастических битвах, могут отражать вполне земные баталии нашей повседневной жизни.

*Архетип мудрого старца* (или мудрой старушки) по определению Юнга представляет собой изначальную энергию, которая может способствовать личностному росту и преобразованию или, напротив, разрушению и дезинтеграции личности. В своих наиболее позитивных проявлениях этот архетип появляется в сновидениях как многомудрый проводник, который ведет человека в его поисках личностного роста, духовного знания или самоактуализации. Почти любая авторитетная фигура – министр, учитель, врач, родитель – может быть проявлением этого архетипа.

*Архетип божественное дитя* является олицетворением преобразующей силы, движущей нами на пути личностного роста, названного Юнгом процессом индивидуации. Этот архетип также является символом нашей самости, в противоположность ограниченному представлению о своей индивидуальности, которую Юнг назвал Эго или ограниченной личностью нашего детства. Архетип божественное дитя не следует путать с так называемым внутренним ребенком, представляющим собой детскую личность, которую мы приносим в жертву на алтарь взрослости. Архетип божественное дитя часто воплощает в себе творческую, играющую сторону нашего Я, что проявляется в сновидениях в образе полностью сформировавшегося ребенка, владеющего навыками ходьбы, речи, игры и т. д.

*Архетип трикстера.* Одним из широко известных персонажей мировой мифологии является трикстер (плут), могу-



щественный дух или божество, которому доставляют наслаждение всевозможные шутки и проказы. И хотя на самом деле трикстер не злой дух, последствия его проказ часто не очень приятны. В сновидениях Архетип трикстера может проявляться в образе клоуна или другого персонажа, высмеивающего наши амбиции или выставляющего напоказ то, в чем мы обманываем себя. Этот же архетип может проявляться в менее приятных формах, портя нам удовольствие от сновидения и приводя картину сновидения к хаосу. Поскольку трикстер является зачинщиком всевозможных перемен, он также воплощает символ трансформации.

*Архетип блудницы* – символ неудержимой погони за мирскими благами, тотальная меркантильность, эгоцентризм, гордыня, неразборчивость в средствах ради получения выгоды.

#### 7.4. Работа со сновидениями в гештальт-терапии

С точки зрения гештальт-терапии сновидения являются попыткой психики интегрировать в целое отколовшиеся части «Я». А работа со сновидениями предполагает рассматривать элементы сновидения как части личности, которые находятся в конфликте, и как проекцию чувств, состояний, ролей. Любой элемент сновидения характеризует самого сновидца, отдельные элементы его личности. Система отношений между отдельными элементами сновидения отражает систему отношений частей личности в пространстве внутреннего мира или в пространстве отношений в окружении. Понять свое сновидение – значит понять себя и получить возможность быстро проникать в проблемы эмоциональной сферы и разрешать их. Сновидение – окно в неинтегрированное бессознательное, в конфликты, обиды, страдания, желания. Задача работы со сновидениями – интеграция отчужденных, отвергаемых частей «Я» в целое.

В гештальт-терапии понимание содержания сновидения не имеет значения, важным является концентрация на переживании. Переживаемый опыт становится открытием, что глубже и полнее, чем понимание, поскольку не ограничивается уровнем интеллектуализации, что часто мешает терапии. Переживание усиливается через фокусировку на физических ощущениях, чув-

ствах и эмоциях, через движение тела, интонацию, жесты, мимику, рисунок или скульптуру. Сновидение представляет собой незавершенный гештальт (нерешенную проблему, неудовлетворенную потребность, невыраженное чувство), работа со сновидением – попытка завершить гештальт, приобрести целостность как способность опираться на себя.

Ф. Перлз предложил технику «идентификации с образом сна», которая заключается в том, что сновидец, работая со своим сновидением «играет роль» персонажа из сна, двигается и говорит от его имени. Идентификация с образом сна является противоположной процессу отчуждения. Человек воспринимает сновидение как нечто чуждое, пришедшее из вне, себе не принадлежащее. Идентификация с образами сновидения есть возврат себе отвергнутых частей «Я».

*Техника работы со сновидениями в гештальт-терапии* проходит в несколько этапов:

1. Разворачивание сновидения. Сновидец пересказывает от первого лица в настоящем времени свое сновидение.
2. Фокусировка на деталях сновидения. Сновидец сам выделяет наиболее «эмоционально энерготизированные» элементы сна и начинает с ними работать. Внимание уделяется ощущениям, запахам, звукам, цветовым оттенкам и эмоциям, связанным с отдельными образами сновидения.
3. Идентификация с образами сновидения. Сновидец последовательно идентифицируется с каждым образом сновидения, произносит монолог от его имени.
4. Организация диалога между элементами сновидения. Какие отношения и переживания возникают между ними?
5. Наполнение сновидения содержанием. Установление связей между элементами сновидения, нахождение проекций переживаний сновидения и отношений в реальной жизни.
6. Прояснение того, какие чувства, переживания, конфликты, потребности оказались отражены в сновидении.

### **7.5. Символический смысл сновидений**

Бессознательное обладает особой способностью создавать образы и использовать их в качестве символов. Именно эти символы формируют наши сновидения, используя язык, на

котором бессознательное передает свое содержание сознанию. Процесс формирования символов нашей психикой есть творческий акт. Человек одновременно является и сценаристом, и режиссером, и актером, и зрителем своих сновидений. В связи с этим правомерна идея представителей психоанализа, что только сам сновидец знает, о чем его сновидение, но не подозревает о своем знании, а задачей психоанализа является осознание собственного знания.

Символами насыщена культура, религия, наука, сознание, они содержат информацию о самом существенном в жизни, несут в себе тайны прошлого, модели будущего, информация, заложенная в символах, требует расшифровки и правильной трактовки. Они как объекты-переводчики переводят объекты и законы с языка одной сферы реальности на язык другой, а именно на язык человеческого разума. Например, символика индийских Вед воспроизводит структуру и эволюцию мира, символика боевых искусств отражается в принципах, стойках, движениях и приемах, научная символика отражает физическую реальность и помогает построить более точную картину мира.

Зарождение символического отражения мира произошло в период существования на Земле неандертальцев (35–200 тыс. лет назад), в то время, когда возникли различные культы и зачатки религиозных верований. В каждом регионе был свой специфический набор символов, отражающий особенности сознания обитавших там народов. Вместе с тем имеются и универсальные, общечеловеческие символы, отражающие общие для всех законы и свойства физического мира. Символы сновидений являются также универсальными, так как отражают общие законы функционирования человеческой психики. При этом необходимо помнить, что, несмотря на универсальность символики сновидений, при их расшифровке мы можем сталкиваться с личной индивидуальной символикой сновидца, отражающей его субъективную психологическую реальность.

В европейском языке слово «символ» появилось в начале XVI века. Происходит оно от древнегреческого «symbolon», что означает «соединение, сведение». Отличительная черта символа – он представляет некую отличную от него самую реальность. Например, змея в некоторых культурах является символом мудрости и бессмертия, хотя само по себе это пре-

смыкающееся не обладает подобными качествами. Второе свойство символа – его неоднозначность и относительность, например, та же змея в зависимости от того, в каких исторических и культурных условиях она трактуется, может так же означать темные инстинкты человека, его сексуальность, или его бессмертную душу, или противоречивость земной жизни.

Однозначного определения понятия «символ» в литературе не существует. Русский философ П. А. Флоренский определял символ как «нечто, являющее собой то, что не есть он сам, большее его, и, однако, существенно через него объявляющееся». Гете понимал все формы природного и человеческого творчества как значащие и говорящие символы живого вечного становления мира. Он связывал неуловимость природы символа с жизненной органичностью выражающихся через символы начал. Гегель подчеркивал в понятии символа рационалистическую, знаковую сторону. Немецкий историк и философ Э. Кассирер видел в языке, мифе, религии, искусстве, истории и науке «символические формы», через которые человек обретает понимание самого себя и окружающего мира, а сам человек определяется им как «животное, создающее символы» [3, с. 5].

Важный вклад в развитие понятия символа внесла психология, а больше всего – психоанализ. З. Фрейд рассматривал символ как отображение психических конфликтов в сновидениях. К. Г. Юнг использовал слово «архетип» для обозначения тех универсальных символов, которые изначально присущи человеческой психике и обладают наибольшим постоянством и проявлением. В работе «К вопросу о подсознании» К. Г. Юнг так описал применение символов: «...когда психотерапевт интересуется символами он, прежде всего, имеет в виду естественные символы – в отличие от привнесенных культурой. Первые возникают из подсознательного содержания психики и представляют собой бесчисленные вариации основных архетипических (символических) образов. Во многих случаях можно проследить их развитие вплоть до пракорней, т. е. идей и образов, встречающихся в древнейших источниках, дошедших от первобытных обществ. С другой стороны, символы культуры обычно использовались для выражения «вечных истин» и до сих пор используются подобным образом во многих религиях» [3, с. 6].

Процесс формирования символов психоаналитическая теория считает первичной функцией, первичным процессом

бессознательного. Именно в этом и выражается так называемый постулат символики. Символы сновидения могут выражать различные психические процессы: влечения, желания, установки, внутренние конфликты, структуры личности и т. п. Через образы они обретают форму и содержание для того, чтобы стать видимыми для сознания.

Важнейшее методологическое значение для правильной дешифровки сновидений является правильное истолкование символов. Символы – это тот язык, на котором говорит наше бессознательное. Для аналитика важным является понимание символического контекста, в котором находится анализанд. Для этого необходимо понять, с каким уровнем бессознательного анализанда мы имеем дело (личным, родовым или коллективным), и сопоставить сновидение с жизненными обстоятельствами, воспроизвести событийный ряд за несколько дней, недель месяцев, предшествующих сновидению. Это укажет на то, какой уровень бессознательного является активным и стремится быть манифестированным.

#### 7.5.1. Символика сновидений

**7.5.1.1. Символика энергий.** Энергии проявляются в сновидениях через стихии:

*Огонь* (солнце, свет, свечи, огонь, пожар, феерверк) – жизненная энергия, сексуальность, творческая энергия, страсть, духовность, гнев, горячность, активность, стыд.

*Вода* (море, река, вода в кране, дождь) – эмоции, чувства, бессознательное, психическая энергия, очищение, восстановление. *Река, ручей* – динамика психических процессов, показатель общей психической энергии. *Плотина* – блокировка чувств и эмоций, которым надо дать волю, комплексы, страхи на пути выражения психической энергии. *Бурный поток* – беспокойство, эмоциональное напряжение. *Мыться, купаться* – очищение, избавление. *Тонуть* – переполненность эмоциями, чувствами, подавленные эмоции. *Лед, снег* – эмоциональный холод, депривация, фрустрация. *Море* – чувства, архетип великой матери, *шторм* – сильные переполняющие чувства.

*Земля* (природа, почва, растения, ландшафты) – инстинкты, физическая энергия, потребности, желания, удовлетворенность жизнью, материальные и финансовые проблемы, безо-

пасность. *Почва под ногами* (твердая или зыбкая) – реальность, в которой мы живем. *Под землей находится* – прошлое тянет, неудовлетворенность, инстинкты, скрываемое, тайное.

*Воздух* (летать, дышать, ветер) – ментальная энергия, свобода, контакты, интеллект, здравый смысл. *Задышаться* – ограничения, отсутствие свободы. *Летать* – освобождение, духовные энергии. *Удушье* – невозможность самовыражаться, проявлять себя.

#### **7.5.1.2. Природные символы:**

*Вулкан* – эмоциональный взрыв, конфликт.

*Дорога, путь* – жизненный путь, цели, планы. Необходимо смотреть качество дороги.

*Горы* – восхождение, успех, личностный рост, перспективы. Восхождение – подъем в жизни, высокие притязания, повышение самооценки. Спуск – заниженная самооценка, страх неудачи.

*Камни* – расщепление личности, эмоций и разума, внутренний конфликт.

*Ландшафты* – условия жизни, эмоциональные состояния.

*Лес* – социальные связи, близкие люди, социум, положение в социуме.

*Песок* – символ времени, человеческих ценностей.

*Пустыня* – одиночество, ощущение пустоты в жизни.

*Животные символы* – инстинкты, сексуальность.

*Насекомые, грызуны* – докучающие проблемы, суета.

*Рыба, обитатели водного мира* – чувственная сфера человека.

*Птица* – удовольствие, освобождение, информация, связи и контакты.

*Стихийные бедствия* – жизненные кризисы.

*Фрукты* – получение удовольствия, наслаждение.

**7.5.1.3. Роды и рождение, младенец** – трансформация, перемены к лучшему, рождение чего-то нового, приток новой энергии, открытие способностей, возможностей, потенциала. *Беременность* – приобретение, новое в жизни, успех, удача. *Ребенок* – внутренний ребенок, структура Ид, связанная с принципом удовольствия, спонтанность, непосредственность.

#### **7.5.1.4. Смерть:**

*Умирать во сне, видеть мертвых, похороны, кладбище* – трансформация, развитие, преображение, прошлое отходит, символ изменений, освобождение, отжившие ценности, отноше-

ния, проблемы. *Убийство* – освобождение от чего-то агрессивным путем. *Насилие* – выражение гнева и агрессии. *Могила* – окончание чего-либо.

#### **7.5.1.5. Люди:**

*Военные, полицейские* – власть, подчинение, господство, необходимость подчиняться.

*Артисты, известные люди* – возможности, развитие.

*Воры* – нарушение границ, похищение времени, энергии, лишения. Может указывать на то, что человек сам себя обкрадывает.

*Волшебники, феи, сказочные герои* – фантазии, мечты, желания.

*Гибрид человека и животного* – незавершенный процесс развития.

*Дети* – эмоциональные потребности. Внутренний ребенок.

*Женщины* – интегрируются женские энергии и качества: чувства, эмоции, забота, интуиция.

*Мужчины* – интегрируются мужские энергии и качества: активность, доминирование, ответственность.

*Незнакомые люди* – непознанные аспекты самих себя, субличности, ресурсы.

*Сумасшедшие* – запрет делать то, что хочется, неосознаваемые проблемы и чувства. Безумные поступки сновидца, например, чрезмерная тревога или эмоциональность.

*Чудовища, злодеи, преследователи, цыгане* – подавленные эмоции, чувства, инстинкты, влечения, страхи. Скрытое, подавленное, неприемлемое. Заблокированный потенциал.

#### **7.5.1.6. Человеческое тело:**

*Волосы* – сексуальность, жизненные силы, привлекательность.

*Голова* – контроль, рациональность, обезглавливание – потеря контроля.

*Глаза* – осознанность, слепота – недостаток осознанности.

*Губы* – чувственность.

*Грудь* – чувства любви, заботы, материнство.

*Горло* – самовыражение. Сдавливать горло – невозможность самовыражения.

*Гениталии* – сексуальная тематика.

*Зубы* – агрессия, хватка, потеря зубов – невозможность защититься, блокировка агрессии.

*Живот* – жизненная энергия, жизнеспособность.

*Кровь* – жизненная сила и энергия, жизнеспособность.

*Кости, череп* – предостережение об опасности.

*Плечи* – нести на плечах груз ответственности.

*Спина* – может выражать тематику поддержки или связь с прошлым.

*Нос* – любопытство, желание что-то узнать.

*Ноги* – уверенность в себе, движение вперед, реалистичность, умение двигаться по жизни. Лишиться ног – невозможность двигаться вперед, предпринимать усилия.

*Руки* – контакты с людьми, умение брать от жизни что-либо. Проблемы с руками – потеря работоспособности. *Кисти* – желание помощи и утешения.

*Рот* – сплетни, слухи, необходимость молчать либо говорить.

*Уши* – информация.

#### **7.5.1.7. Недуги:**

*Ампутация* – устранение чего-то из жизни.

*Быть маленьким, худым* – потеря, неуверенность, беспомощность, беззащитность, слабость.

*Быть большим, высоким* – успех, повышение самооценки, достижения.

*Инвалидность* – неспособность что-то сделать, беспомощность.

*Импотенция* – страх потерять власть и контроль.

*Мочеиспускание. Дефекация* – освобождение от старого, чувство стыда.

*Немота*. Невозможность говорить – не говорит правду самому себе, не способность заявить о своих правах и потребностях.

*Не достаёт части тела* – то, в чем мы нуждаемся.

*Рана* – психологическая травма.

*Рвота* – отвращение, неприятие.

*Расчленение тела* – развал жизни.

*Паралич* – чувство беспомощности, бездействие, блокировка чувств и эмоций.

*Ожирение* – сильные защитные механизмы, изоляция от людей, потребность в защите.

*Онкологическая болезнь* – безнадежная ситуация.

*Чувство голода, холода* – фрустрация, неудовлетворенные потребности, эмоциональная депривация.

#### **7.5.1.8. Совершаемые в сновидениях действия:**

*Агрессивным быть, ругаться, драться* – проявление подавленной агрессии.



*Быть обнаженным* – страх разоблачения, чувство стыда.

*Вещи собирать, паковать* – решать проблемы, бытовые дела, интегрироваться, изменения в жизни, уходят старые проблемы. Хлам – то, от чего необходимо избавиться, отпустить.

*Голым быть* – страх разоблачения, честность, открытость, ранимость, уязвимость, страх сексуальности. По Фрейду – стремление освободиться от опеки родителей.

*Достигать успеха или неуспеха* – сны перевертыши.

*Кушать, пить* – удовлетворять потребности. Вкусно кушать – быть влюбленным, быть любимым, получать удовольствие, наслаждаться. *Готовить еду* – удовлетворять потребности других.

*Красть* – фрустрация, нехватка, недостаток чего-то.

*Мыться на публике* – выставлять себя на показ.

*Находить что-либо* – решение проблем, найти выход из ситуации.

*Полет* – по Фрейду, сексуальное возбуждение. Чувство превосходства, возвышение, освобождение.

*Падение* – страх неудачи, чувство неполноценности, страх проиграть, страх потерять привязанность.

*Потеря денег, драгоценностей, имущества* – чувство беспомощности, незащищенности, уязвимости, неуверенность. *Слабость, потеря положения, силы, влияния.*

*Поиск, невозможность найти* – потеря, которая не осознается и не принимается.

*Прятать* – недоверие.

*Сексуальные сны* – творческая и сексуальная энергия активизированы.

*Стрелять* – попадать в цель, достигать цели.

*Объятия* – принятие чего-либо.

*Отдавать что-то свое* – избавление от ненужного, освобождение от травмы, конфликта, стресса.

*Опаздывать* – усталость, психологические проблемы, нехватка времени и ресурсов.

*Убегать от преследователя* – отказываться от чего-то в жизни, избегать кого-то, нежелание общаться.

*Убивать кого-то* – что-то хочется забыть, вытеснение.

*Умирание* – трансформация, рождение нового.

*Экзамены сдавать* – страх наказания, осуждения, страх неудачи. Не знать ответа – непонимание жизни, себя, сомнения, тревога, неуверенность.

*Шить, штопать* – решать проблемы и конфликты, возобновлять отношения.

#### **7.5.1.9. Символы творений человека, предметы:**

*Автомобиль* – движение к цели, энергия, динамика. Движение по жизни. *Ехать за рулем* – контролировать ситуацию. Машина сломалась, побилась – потеря ориентиров в жизни, жизненный кризис, невозможность двигаться вперед.

*Бомба* – взрывоопасная ситуация.

*Веревки, цепи* – привязанности.

*Ворота, двери* – выход из ситуации, вход в новую ситуацию, защитные механизмы.

*Гвоздь забить* – решить проблему.

*Деньги, драгоценности* – символ власти, значимости, престижа, внутренние ресурсы.

*Дом* – физическое тело, символ личности, самооценка, состояние, здоровье. *Офис* – пренебрежение интимно-личностной сферой, формальные отношения. *Замок* – нарцисстические ожидания, завышенная самооценка. Отсутствие окон и дверей – сильная замкнутость, недоверие к миру. *Окна и двери* – связь с миром. *Дверь* – новые возможности. Количество окон и дверей – символ открытости. *Чужой дом* – запреты, незнание себя. *Кухня* – орально-материнская проблематика, оральные потребности в принятии и любви. *Спальня* – интимно-сексуальная тематика. *Гостиная, коридор* – отношения с миром, социальные отношения. *Крыша* – сознательное, рациональное, контролируемое. *Подвалы* – тайное, бессознательное, вытесненное. *Балкон* – прорыв к новому, неизвестному. *Туалет* – стыд, анальная тематика. *Ванная* – очищение, катарсис. *Беспорядок в доме* – беспорядок в жизни. Кто-то вламывается в дом – разрушение защитных механизмов, уязвимость, атакует вирус, болезнь, проблема, влечения.

*Заборы, барьеры, тупики* – сопротивление, внутренние блоки, запреты. *Комната* – внутренний мир.

*Корабль* – средство спасения.

*Лестницы* – восхождение, развитие, достижение.

*Маска* – скрытность, неискренность, инконгруэнтность.

*Мосты* – перемены в жизни.

*Наследство* – новые ресурсы.

*Одежда* – имидж, жизненная роль, психологическая роль.

*Порох* – агрессия, эмоциональная раскрепощенность.

*Пушка, оружие* – символ некоторого импульса, прорыва, стремления вперед. *Трубы* – родовые пути.

*Урожай* – символ удачи, достижений, благополучия.

*Фонтан* – насыщение эмоциями.

*Фотография* – ложь, маска, инконгруэнтность.

*Шкафы* – скрываемые стороны личности.

*Шлем, шляпа* – защита.

*Якорь* – устойчивость, стабильность.

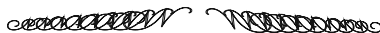
*Яйцо* – целостность, завершенность.

*Яма* – ловушка.

### Литература

1. Даунинг Д. Морморштейн Р. Сны и кошмары: истории из практики гештальт-терапевта / Д. Даунинг, Р. Морморштейн; пер. с англ. Г. Пимочкиной. – М. : Апрель Пресс, изд-во «Эксмо», 2003. – 288 с.
2. Джонсон Р. А. Сны. Воображение. Внутренняя работа / Р. А. Джонсон; пер. с англ. В. Мершавки. – М. : Независимая фирма «Класс», 2010. – 248 с.
3. Гусев И. Е. Все знаки и символы. Большая толковая энциклопедия символов / И. Е. Гусев. – Минск : Харвест, 2001. – 400 с.
4. Зеленский В. В. Базовый курс аналитической психологии, или Юнгианский бревиарий / В. В. Зеленский. – М. : «Когито-Центр», 2004. – 563 с.
5. Мэй Р., Калигор Л. Сновидения и символы / Р. Мэй, Л. Калигор. – М. : Издательство «Институт общегуманитарных исследований», 2010. – 360 с.
6. Плискин М. Толкование сновидений / М. Плискин; пер. с англ. Т. Жданова. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 315 с.
7. Самуэлс Э. Юнг и постъюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа / Э. Самуэлс; пер. с англ. – М. : ЧеРо, 1997. – 416 с.
8. Холл Д. А. Юнгианская интерпретация сновидений. Руководство / Д. А. Холл; пер. с англ. В. Мершавки. – М. : Независимая фирма «Класс», 2007. – 144 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М. : Наука, 1989. – 175 с.
10. Фрейд З. О сновидениях / З. Фрейд; пер. с нем. – Х. : Фолио, 2006. – 414 с.
11. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд; пер. с нем. А. Боквинова – М. : Академический Прект, 2007. – 512 с.
12. Экзегетика снов. Европейские хроники сновидений. – М. : Изд-во «Эксмо», 2002. – 464 с.

## РАЗДЕЛ 8



### СКАЗКОТЕРАПИЯ

#### 8.1. Общая характеристика сказкотерапии

Сказкотерапия в современном психотерапевтическом пространстве имеет большую популярность и как самостоятельное психокоррекционное направление, и как технический психотерапевтический прием [1–4]. Разные формы сказкотерапии и ее отдельные элементы используются практически во всех признанных психотерапевтических подходах, таких как психоанализ, психодрама, гештальт-терапия, клиент-центрированная психотерапия и т. п.

Распространенность сказкотерапии обусловлена *универсальностью* языка сказки, понятного независимо от возраста, социального статуса, культурных и национальных особенностей; ее *метафоричностью*, позволяющей обнаружить связи сказочного сюжета с реальными жизненными событиями; *позитивностью* сказки как части детской жизни. Гибкость этого метода настолько велика, что он может быть использован в различных подходах, органично вписываясь в идейную канву того или иного направления психотерапии и не нарушая основного процесса. По большому счету, любое психотерапевтическое понимание личности является в некотором роде метафоричным, что и роднит его со сказкой.

Использование сказочной метафоры позволяет установить связь между чувственным образом и реальностью, обогатив тем самым последнюю, с другой стороны, что-то абстрактное и непонятное, возможно, пугающее становится понятнее и ближе, благодаря, «живым», известным с детства героям и событиям, обнаруживающими новые возможности и пути решения той или иной проблемы. При этом сказка обладает удивительным свойством, она воздействует не только на уров-

не сознательного восприятия, но и активно преобразовывает бессознательное.

Работа со сказкой может иметь различные формы: групповая и индивидуальная; работа с уже существующей сказкой и со сказкой, придуманной клиентом; продолжение сказки клиентом; игра на основе сказки (существующей или придуманной); психодраматическое проигрывание, арт-терапия и т. п. Каждая из этих форм работы может реализовывать одну или несколько функций, таких как:

1) Социализация. Сказки включают в себя «народную мудрость», правила, моральные устои, паттерны поведения, характерные для той или иной культуры и т. п. Существуют психотерапевтические сказки, разработанные специально для иллюстрации тех или иных проблем и способов их решения.

2) Развитие творческих способностей. Обращение к сказочным сюжетам, уже существующим или самостоятельно созданным, активизирует творческие способности, воображение, фантазирование, спонтанность. Эта функция является важной как для детей, так и для взрослых.

3) Психотерапия. Эта функция предполагает целенаправленное использование сказки как техники, направленной на решение тех или иных психотерапевтических задач. Этими задачами могут быть расширение зоны осознания и/или осознания, выявление внутреннего конфликта и поиск его решения, определение скрытых субличностей, работа с той или иной проблематикой (потеря, обида, сексуальность, безвыходность и т. п.). Как видно, широкий спектр, решаемых в ходе сказкотерапии задач, обуславливает возможность ее использования в различных направлениях.

*Групповая работа со сказкой* имеет различные формы. Потенциал групповой работы заключается в использовании различных групповых эффектов, таких как обратная связь, эмпатия, интерперсональное влияние и т. п. Некоторые из форм работы со сказками в группе:

*Групповая работа с индивидуальными сказками.* Каждый из участников группы сочиняет собственную сказку. Тематика сказки, в зависимости от целей и задач группы, может быть задана, например, семейная жизнь, преодоление трудности, достижение успеха, соперничество, а может быть произволь-

ной. Главные персонажи также могут быть плодом творчества участника, а могут быть определены особой процедурой: участники группы дают слова-ассоциации друг на друга (например, «Колобок», «Цветик-семицветик», «Рыцарь печального образа» и т. п.), которые и становятся героями сказок.

Затем, авторы читают вслух свою сказку. Возможно несколько вариантов дальнейшей работы: участники могут давать обратную связь по сказке (что почувствовали, на что обратили внимание и т. д.), могут рисовать персонажей или события сказки, также интересным является психодраматическое проигрывание сказки.

Ведущий группы, кроме эмоциональной и сюжетной составляющей, должен обращать внимание и учитывать групповую динамику, оказывающую влияние на индивидуальную сказку. Например, сказка новичка в группе может содержать элементы, которые отражают его стремление войти в группу, стать полноправным участником. Так, молодая девушка, присоединившаяся к уже работающей группе, основную часть из которой составляли женщины средних лет, сочинила сказку, главным действующим лицом, которой была юная принцесса, познакомившаяся со взрослой феей. Фея обещала ей научить, как быть настоящей женщиной. Молодой человек в другой группе рассказал сказку, в которой детективный сюжет был связан с прячущимся в пустой квартире мужчиной. Позиция в группе у этого молодого человека была закрытой, дистанцированной, он испытывал недоверие по отношению к участникам.

Важным является анализ «обрывов» сюжета. Например, подробно описываются переживания и страдания героя, а потом резкий поворот сюжета и счастливый конец. Подобный сюжет может свидетельствовать об отсутствии реальных способов решения проблемы, инфантильной установке, связанной с надеждой на «спасителя», «волшебную палочку», неверие в возможность благополучного разрешения вопроса и т. п. Так, женщина рассказывала сказку о медведице, у которой медвежонок вырос и ушел из берлоги, о том, как она переживает это, и вот однажды, медведица встретила медведя и создала новую семью. В реальности женщина имела симбиотическую связь с сыном, на интеллектуальном уровне понимала, что надо иметь еще и личную жизнь, но фактически ничего не предпринимала, чтобы наладить отношения с мужчинами.

Групповая работа с общей сказкой. При этом варианте группа работает с одной сказкой. Эта единственная сказка может быть придумана самой группой, например, каждый из участников группы придумывает по одному предложению сказку, следующий продолжает ее своим предложением. Ведущий записывает сказку. Такая сказка отражает особенности групповой динамики, а также те темы, которые актуальны на данном групповом этапе. Например, в группе может возникать темы соперничества или межполовых отношений, отражающиеся в сказочном сюжете и в персонажах. Одним из эффективных способов работы с групповой сказкой является психодраматическое проигрывание. В процессе проигрывания сказки, которое обычно вначале носит характер веселого и спонтанного действия, участники начинают осознавать психологический смысл сказки и свое место в группе и в обыгрываемой тематике. Удачным является прием обмена ролями, когда участники, выбравшие ту или иную роль, меняют ее на другую, показавшуюся недоступной или несоответствующей. Например, участнику, выбравшему роль слуги-помощника и сыгравшему ее, можно предложить сыграть одну из сцен, в которой он будет играть роль царя. Женщине, сыгравшей невесту, можно предложить сыграть роль жениха и т. п. Благодаря этому, участники могут расширить свой ролевой репертуар, преодолеть ригидные паттерны поведения и т. п. После проигрывания необходим этап анализа сказки и чувств участников группы.

В качестве общей сказки может быть использована и уже существующая сказка, которая соответствует важной для группы тематике и позволяет участникам проработать ту или иную проблему. В случае использования такой сказки, ведущий зачитывает ее вслух и предлагает участникам идентифицироваться с тем или иным персонажем, возможно, предметом, явлением из сказки. После этого возможна арттерапевтическая работа, при которой участники рисуют наиболее эмоционально-значимый персонаж из сказки, затем рисунки по очереди выкладываются в круг, и происходит групповое обсуждение того, почему именно это персонаж был выбран и какое эмоциональное наполнение он имеет, как связан с биографией участника. Другой вариант работы состоит в том, что



участники от имени важного для них персонажа делятся собственными чувствами и переживаниями, относящимися к тем или иным сюжетным перипетиям. Так, например, женщина, идентифицирующая себя с мачехой из сказки о Белоснежке, рассказывает о том, как тяжело замечать в себе признаки старения, как грустно, когда уходит молодость, и как раздражают «юные выскочки», которые кроме физической красоты не имеют ничего хорошего. На этапе, когда Белоснежка возвращается во дворец с принцем, эта женщина сказала о том, что почувствовала, что девушка стала уже совсем взрослой, и ее возвращение вызывает и радость, и боль. Также при работе с общей сказкой может использоваться психодраматической проигрывание, как и в предыдущем случае, может быть использован «обмен ролями» и другие приемы психодрамы. Удивительным при выборе персонажей является то, насколько точно выбранный персонаж отражает биографические и личностные характеристики участника.

Большую роль в эффективном использовании сказки играет ее адекватный выбор, отражающий важную для участников группы тематику. Ниже представлен анализ народных сказок, в которых отражается проблема неспособности устанавливать отношения психологической интимности с противоположным полом (синдром «эмоционального холода») [5].

## **8.2. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях в сказках**

Нами была предпринята попытка проанализировать народные сказки, целью которой было выявить женские архетипы, характерные для отечественной культуры и репрезентирующие устойчивые формы реализации синдрома «эмоционального холода». Психокоррекционная работа с женскими и мужскими архетипами, по-нашему мнению, является более успешной, если используется материал, соответствующий национальным особенностям, знакомый, родной для участников.

*Архетип спящая царевна или Белоснежка.* Существует несколько вариантов этой сказки, однако в целом основные события развиваются одинаково. Сюжет сказки: в царской семье рождается красавица-дочка. Когда она достигает брачного

возраста зрелая женщина (мачеха или злая фея), которая воспринимает девушку как обидчицу и виновницу собственных неудач (мачеха из-за нее теряет звание первой красавицы, а злую фею не пригласили на праздник), выгоняет ее из отчего дома. В нескольких вариантах сказки девушка попадает в дом, где живут только мужчины (гномы или богатыри). У царевны устанавливаются дружеские отношения с хозяевами дома, она начинает заботиться о них. Однако зрелая женщина все-таки накладывает заклятие на девушку, и та засыпает. Появляется прекрасный принц и, пораженный ее красотой, целует царевну, и она просыпается от долгого сна.

В этой сказке присутствуют несколько архетипов. Это и архетип плохой матери, которая воспринимает свою дочь как соперницу и препятствует развитию ее женственности. Архетип прекрасного принца, далекого и прекрасного, о котором мечтает женщина (из-за которого она отвергает мужчин, реально присутствующих в ее жизни), но по каким-то причинам не может быть вместе с ним. Ж. Лакан называет такой феномен базовым парадоксом истерического желания, когда истинным желанием женщины является то, чтобы желание всегда оставалось неудовлетворенным («люблю свое желание»), это не желание чего-то конкретного, например, реального мужчины, это – «желание желания» [6]. Но наиболее ярко в этой сказке раскрыт архетип спящей царевны. К этому архетипу уже обращались исследователи, рассматривая особенности женской сексуальности.

Архетип спящей царевны, рассмотренный в структуре синдрома «эмоционального холода», может быть проинтерпретирован следующим образом. Девочка нормально растет и развивается до наступления брачного (пубертатного) возраста. Когда у нее начинает проявляться ее женственность и сексуальность, возникают материнские запреты на их реализацию. При этом остается только два способа общения с мужчинами: либо дружеское или даже заботливое материнское общение путем обесценивания их мужского начала (гномы или просто братья) либо эмоциональное замирание, «эмоциональный холод» (спящая красавица в хрустальном гробу), обусловленный страхом перед психологической близостью с мужчиной. И только мужчина, который не сможет устоять перед холодной красотой и практически насильно проявит любовь, может пробудить «замершие» эмоции.

В поведении современной женщины архетип спящей царицы проявляется в следующем поведении. Женщина может внешне подчеркивать собственную красоту, привлекая мужчин, при этом оставаясь эмоционально холодной. Она может обесценивать мужчину, принимая в общении с ним роль матери, старшей сестры или друга, при этом, сетуя на то, что «мужчины сейчас помельчали» (стали гномами), и, мечтая о том, что где-то существует идеальный мужчина, который сможет сделать ее счастливой. При появлении рядом с такой женщиной мужчины, который ее действительно привлекает, она эмоционально замирает и ожидает проявления инициативы с его стороны.

*Пример из консультативной практики.* Клиентка Н., 28 лет, незамужем. Обратилась по поводу сниженного фона настроения, ощущения разочарованности, усталости. Имеет широкий круг общения, много мужчин-поклонников, которые помогают ей в бытовых вопросах, с ремонтом машины, дарят подарки, организуют досуг и т. п. Эти мужчины вызывают только «дружеские» чувства. В фантазиях присутствует мужчина, грубый и властный, который «покажет, кто хозяин в доме». Однако, по словам Н., таких мужчин в жизни она не встречала, попадают в основном только мужчины-друзья, готовые выполнять все ее желания, но не вызывающие влечения. Девушка так и описывает мужчин как маленьких и инфантильных (фактически гномов).

*Архетип Царевны-лягушки.* Сюжет сказки: Царевич по воле судьбы вынужден жениться на лягушке. Лягушка умеет печь вкусный хлеб, тклет великолепные ковры, дает мудрые советы своему супругу. Отношения в браке складываются хорошо. Но однажды Царевна-лягушка предстает перед царевичем в роли прекрасной девушки. Царевич, пораженный ее красотой, сжигает лягушачью кожу, чтобы царевна такой осталась навсегда. После этого Царевна-лягушка сбегает к Кощею Бессмертному (в некоторых вариантах сказки он приходится ей отцом), и Царевичу необходимо преодолеть множество препятствий, чтобы ее вернуть.

Женский архетип Царевны-лягушки в одноименной сказке реализуется в следующем. Пока Царевна-лягушка находится в лягушачьей коже (скрывает свою женственность) она легко может общаться со своим супругом и демонстрировать собственные таланты. Однако стоит ей проявить женскую привлекательность,

а мужчине заметить и отреагировать на нее, она пугается и убегает, оставляя мужчину ни с чем, кроме чувства вины. Такое поведение соответствует представлению о транзакционной игре, описанной Э. Берном [8], «экзистенциальным» смыслом такой игры автор называет «подтверждение того, что мужчина не представляет собой ничего хорошего». Заметим, что от страстного мужчины Царевна-лягушка скрывается в доме своего отца, можно предположить, что это свидетельствует об эдипальной привязанности, усложняющей установления отношений психологической интимности с партнерами противоположного пола.

*Пример из консультативной практики.* Клиентка Т., 28 лет, незамужем, обратилась с жалобой на невозможность устанавливать длительные отношения с мужчинами. Из воспоминаний всегда была «папиной дочкой». Папа всегда ее хвалил за успехи в школе, поощрял ее увлечение математикой, однако осуждал использование косметики, объятия и поцелуи с отцом в воспоминаниях заканчиваются в возрасте 5–6 лет. Также как и отец, Т. выбрала профессию бухгалтера. Работает в мужском коллективе, пользуется уважением как профессионал. С мужчинами складываются дружеские отношения. Если мужчина привлекает ее как сексуальный объект и проявляет к ней знаки внимания, Т. ищет любые причины, чтобы избежать развития дальнейших отношений.

Женщина, в поведении которой реализуется архетип Царевны-лягушки, боится собственной сексуальности и реакции мужчины на нее. Поэтому она предпочитает скрывать ее под маской хорошей хозяйки или профессионала. Ей тяжело довериться мужчине и открыть перед ним свою женскую сущность, поэтому отношения с партнерами могут носить формальный характер. Она остается привязанной к родительской семье и рассматривает ее как безопасное место в отличие от полных страстей и эмоций взаимоотношений с мужчинами.

*Архетип Царевны-несмеяны.* Народные сказки многих стран содержат подобный сюжет о переборчивой невесте, мы проведем анализ на основе русской народной сказки. Сюжет сказки: у царя есть красавица-дочка, которая, несмотря на все возможности царской жизни, никогда не бывает довольной и никогда не улыбается и не смеется. Царь созывает всех самых богатых и достойных женихов и обещает отдать ее замуж за того, кто сумеет ее развеселить. Однако это удастся сделать только простому

крестьянину, который, не претендуя на руку царевны, случайно вызывает у нее смех. Царь вынужден исполнить свое обещание и отдает Царевну-несмеяну замуж за простого человека.

В архетипе Царевны-несмеяны, также проявляются сложности в установлении отношений психологической интимности с противоположным полом, смех в данном случае – это символ доверия, доброжелательности, расположенности. А. Лоуэн [8] определяет смех как спонтанную реакцию, которая свидетельствует о том, что тело способно свободно пропускать через себя волны чувства и возбуждения. Царевна пытается построить отношения с разными мужчинами, основываясь на социальных стереотипах и внешних критериях отбора (все женихи богатые и знатные). Однако отношения, построенные на внешних критериях, не приносят удовлетворения и не могут раскрыть ее внутреннюю эмоциональность. Счастье для нее оказывается заключенным в простом человеке, искреннем, эмоциональном и не обладающим высоким социальным статусом.

Женщина с синдромом «эмоционального холода» по типу Царевны-несмеяны, защищаясь от сильных эмоциональных переживаний, которые могут возникнуть во взаимодействии с мужчинами, строит отношения, основываясь на формальных принципах, связанных с социальным статусом. Однако, в этих отношениях она не испытывает теплых чувств, страсти, удовлетворенности, и может идти на поиски новых отношений, руководствуясь все теми же формальными принципами. Возникает «порочный круг» – создаются все новые и новые отношения, которые заведомо не могут принести удовлетворения.

Очень похож на Царевну-несмеяну и архетип Принцессы из известной сказки о Принцессе и свинопасе. Принцесса отвергает Принца, который дарит ей прекрасную живую розу, живого поющего соловья и т. п. Тогда Принц переодевается в свинопаса и изготавливает механические игрушки (горшочек, который все рассказывает о том, что на обед у придворных, трещетку, которая играет одну и ту же песню). Принцесса заинтересовывается этими игрушками и покупает их за 100 поцелуев со свинопасом. После чего, свинопас открывает, что он переодетый Принц и отвергает Принцессу со словами: «Ты отвергла меня с искренними подарками, а за бездушные безделушки целовалась со свинопасом! Такая ты мне не нужна!».

Получается, что только открытая девушка, умеющая распознать искренние чувства заслуживает Принца. В другом случае – остается целоваться со свинопасом.

*Пример из консультативной практики:* Клиентка О., 34 года, состоит во втором браке 7 лет, воспитывает сына от первого брака. Обратилась с жалобой на отсутствие ощущения радости в жизни, «на сердце пусто», «ничего не радует». Второй муж старше клиентки на 9 лет. Отношения с мужем строятся на формальной основе: он обеспечивает материально ее и ее сына, при этом у супругов отсутствуют общие интересы, между ними не существует эмоциональной связи. Женщина увлекается посещением различных семинаров, тренингов, научно-практических конференций, психологической, эзотерической и другой подобной тематикой. Как выясняется в ходе консультации, такое увлечение в большей степени объясняется душевной пустотой и желанием как можно реже бывать дома и не встречаться с мужем, а не подлинным интересом или стремлением чего-то достигнуть. Первого мужа О. описывает как человека безвольного, безответственного, не умеющего создать «достойный быт» для своей семьи. Однако позже признается, что в отношениях с первым мужем была любовь, страсть, эмоции и, по большому счету, этого ей не хватает в настоящих отношениях.

Два архетипа женского поведения описаны в сказке «Морозко». Сюжет сказки: крестьянин-вдовец, имеющий любимую дочь, женится во второй раз на женщине с дочерью. Мачеха души не чает в родной дочери и ненавидит приемную. Она вынуждает мужа вывезти падчерицу в лес на мороз и оставить ее там, на верную смерть. К девушке подходит Морозко и с каждым его шагом девушке становится все холоднее и страшнее. Морозко спрашивает девушку о ее самочувствии, но терпеливая девушка каждый раз ласково отвечает, что ей тепло и хорошо. В награду за терпение и ласку Морозко одаривает девушку серебром и золотом. Мачеха отправляет в лес свою родную дочь в надежде получить такое же вознаграждение, однако девушка начинает браниться с Морозко, капризничать. Морозко сердится на девушку и замораживает ее.

Женские архетипы из сказки «Морозко» можно назвать как архетип «папиной дочери» и архетип «маминой дочери». Для того, чтобы девушка была счастлива, любящий отец должен «оторвать» дочь от себя и «передать» ее в руки мужчины (от-

везти в дремучий страшный лес)<sup>1</sup>. «Папина дочь» с терпением и пониманием переживает встречу с мужским началом (всемогущий и жесткий Морозко), и пытается преодолеть страх перед мужчиной (холод = страх), за что вознаграждается уважением, вниманием и признанием. «Мамина дочь» находится в симбиотической связи с матерью (отношения межличностной зависимости). В общении с мужчиной она все еще полагается на материнскую защиту и поэтому, может позволить себе противостоять мужскому началу и вступать с ним в открытую конфронтацию (упреки и капризы), такие отношения не позволяют реализоваться женственности (девушка замерзает). В одном из вариантов сказки «Морозко» описаны две «мамины» дочери – сестры-лентяйки, которые к тому же еще и ссорятся между собой, при этом указывается, что одна дочь ничего не умеет делать по хозяйству, а вторая – имеет множество тайных любовных походов. Сестры все время ссорятся и соперничают как между собой, так и «папиной» дочерью.

Синдром «эмоционального холода» реализуется в архетипе «маминой дочери», который может выражаться как в форме неспособности заботиться (неумения в домашнем хозяйстве), так и в форме беспорядочных любовных связей. Такой женщине трудно устанавливать с мужчиной теплые доверительные отношения из-за соперничества и конфронтации с ним. Мужская позиция воспринимается как угрожающая, бездушная, подчиняющая, вызывающая страх. Поэтому достижение психологической интимности в отношениях с мужчиной становятся труднодостижимыми.

*Пример из консультативной практики.*

Клиентка В., 32 года, внешне привлекательная девушка, не замужем. Обратилась с жалобой на отсутствие близкого мужчины в ее жизни. В. живет в квартире со своими родителями, при этом имеет материальные возможности жить отдельно. Является вторым ребенком в семье, старший брат (на 7 лет старше) уже много лет живет отдельно со своей собственной семьей. В. легко заводит знакомства с мужчинами и ведет достаточно активную сексуальную жизнь. Характерным является то, что в сексуальных отношениях ведет себя расковано, однако удовольствия от них в

---

1 Ряд религиозных традиций предполагает, что во время бракосочетания дочери отец ведет ее к алтарю и передает в руки будущему мужу.



большинстве случаев не получает, остается холодной, «занимаюсь сексом, чтобы угодить мужчине». На начальных этапах отношений идеализирует мужчину, а затем резко обесценивает, что внешне проявляется в капризности, частых сменах настроения, придириках, упреках. Наиболее трудным для нее является выражение собственных теплых чувств к партнеру, что объясняется страхом быть брошенной, недоверием к мужчинам.

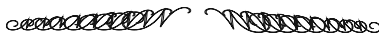
Описанные сказки могут быть использованы для проработки тематик, связанных с отношениями с противоположным полом, при этом, несмотря на психологические акценты на женских персонажах, мужские роли также помогают осознать собственные возможности и ограничения. Так например, мужчина при обсуждении или проигрывании роли Морозко или прекрасного принца может обнаружить у себя отсутствие достаточной харизматичности и мужественности, роль отца раскрывает неспособность противостоять психологическому давлению со стороны женщины («Спящая красавица», «Морозко»), или наличие тревоги и ревности по отношению к собственным детям («Царевна-лягушка»), роль Свинопаса показывает источники увлечения «не теми» женщинами и т. д.

### Литература

1. Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2003. – 400 с.
2. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия / Д. Ю. Соколов. – М. : Эксмо-пресс, 2001; 2005. – 224 с.
3. Кудзилов Д. Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Кудзилов Д. Б., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. – СПб. : Речь, 2003. – 146 с.
4. Бумеранг Н. А. «Сказки для мудрых девочек и умных дурочек» / Н. А. Бумеранг. – Новосибирск, 2012. – 128 с.
5. Кочарян А. С. Дисфункциональные супружеские отношения в контексте синдрома «эмоционального холода» / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Е. В. Яворская // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Х. : ХНУ, 2011. – № 959. – Вип. 46 – С. 61– 65.
6. Жеребкина И. «Прочти мое желание...». Постмодернизм. Психоанализ. Феминизм / И. Жеребкина. – М. : Идея-Пресс, 2000. – 256 с.
7. Берн Э. Игры в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн ; пер. с англ. – Минск : «ПРАМЕБ», 1992. – 384 с.
8. Лоуэн А. Любовь и оргазм / А. Лоуэн ; пер. с англ. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 1998. – 429 с.



## РАЗДЕЛ 9



### АРТ-ТЕРАПИЯ. РАБОТА С ОБРАЗАМИ В ПСИХОТЕРАПИИ

#### 9.1. Общая характеристика арт-терапии

Арт-терапия сегодня – это активно развивающееся психотерапевтическое направление. И если еще 10–15 лет назад приверженцы традиционных школ скептически относились к арт-терапии, воспринимая её как некое модное веяние, то на сегодняшний день мало найдется специалистов, оспаривающих тот факт, что изобразительная деятельность как взрослых, так и детей сопровождается ярко выраженным терапевтическим эффектом.

Современная археология, занимающаяся изучением общественного развития, накопила немалое количество артефактов, доказывающих, что человек с незапамятных времен пытался выразить свои мысли и эмоции через художественные образы. Еще до появления фонетического языка, люди общались с помощью зрительных символов, и это дает нам право воспринимать рисунок как основу элементарной коммуникации. Психологи пытались понять сущность эстетического переживания, объяснить процесс, связанный с творчеством, проанализировать гениальность некоторых художников и изучить влияние их произведений на формирование общечеловеческой культуры. Темами их исследований стали различные аспекты восприятия искусства. Знакомясь с этими работами, мы можем представить, каким сложным является сознание художника, и какие тонкие и глубокие процессы запускаются в момент изобразительной деятельности. Рисунок, как и любое другое произведение искусства – это символическое сообщение очень личного ха-

рактера, содержащее сознательные и бессознательные планы. В свое время З. Фрейд предположил, что символы представляют утраченные воспоминания и проявляются в снах и художественном творчестве. К. Г. Юнг доказывал, что символы представляют личный опыт, который лишь частично сформировался и что в символических образах, проявляющихся в творческом воображении, находит свое выражение энергия бессознательного, блокирование которой, является причиной психической нестабильности. Он также был убежден, что творчество – это главный элемент процесса терапии, приписывая, особенное значение образам в форме архетипов с универсальным значением. И если для Фрейда художественные символы это деформированные потребности, то для Юнга они представляют собой природный, органический способ психической экспрессии, присущий не только детям, как принято было считать, но и зрелым личностям. Благодаря исследованиям и воззрениям этих теоретиков самовыражение при помощи искусства быстро стало темой интеллектуальных дискуссий в среде представителей психоаналитического направления. Теории Фрейда и Юнга, касающиеся бессознательных процессов, происходящих в сознании стали достаточным обоснованием для психотерапевтов, пользующихся изобразительным искусством в диагностической и терапевтической работе. Они осознали, что вербальные ответы не всегда могут полностью отразить переживания сна и что рисунок порой отображает такие сцены, которые невозможно было бы описать словами.

Терапевты, использующие в своей работе рисунки клиентов, получали доступ к образам непосредственно «извлеченным» из глубин подсознания и, что самое главное, не деформированным вербальным пересказом. Немало людей сообщали о том, что им проще нарисовать сон, чем его пересказать (рис. 1).

Образы, рождённые на бумаге, являются более символическими и менее специфичными, чем слова. Процесс рисования пробуждает в человеке дремлющие воспоминания и фантазии, связанные с неосознанными смыслами и продуцирует терапевтический материал, менее искажённый цензурой.

Так А. Копытин отмечает, что «изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить "цензуру созна-



Рис. 1. «Тревожный сон»

ния”, поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в “вытесненном” виде, либо слабо проявлены в повседневной жизни» [4, с. 9]. Как эмпирический метод арт-терапия начала формироваться с середины XX века. В это время получил широкую известность опыт работы английского арт-педагога А. Хилла, который стал привлекать пациентов различных лечебных учреждений к занятиям изобразительным искусством.

В 30-е гг. XX ст. Маргарет Наумбург (США), будучи психоаналитиком, стала применять принципиально новые для тех времен формы интеракций, используя изобразительный про-

дукт своих клиентов. Экспрессия с помощью искусства становилась фундаментом, на основе которого можно было обнаружить конфликтные моменты и произвести их интерпретацию. Особая ценность арт-терапии проявлялась в аутентичности её выражения, а так же в расширении коммуникации, где рисунок выступал в качестве символического ответа.

В 50-х гг. прошлого столетия продолжательницей М. Наумбург стала Эдит Крамер. У неё был свой подход к арт-терапевтическому процессу. Будучи детским психотерапевтом, Крамер настаивала на том, что «художественный процесс сам по себе имеет оздоравливающее действие, не требуя вербального комментатора. Она считала, что задача терапевта состоит в привлечении к творчеству и предоставлении технической помощи и эмоциональной поддержки; однако он не должен позволить расходовать энергию в пользу игры или фантазии. В такой арт-терапии ведущий скорее играл роль учителя и художника, нежели пассивного интерпретатора. «В результате, возник спор между двумя концепциями: одна из них подчеркивала творческий аспект художественного опыта, другая делала упор на терапевтический инсайт, полученный при помощи искусства» [3, с. 16].

Большое влияние на развитие арт-терапии оказала так же Ханна Якса Квятковска, которая включила изобразительное творчество в диагностику и лечение семей. Она пришла к выводу, что коллективное участие в художественной деятельности приводит к ярко выраженному терапевтическому эффекту всех членов семьи. Семейные рисунки не только укрепляли общесемейные отношения, но и позволяли получить ценную диагностическую информацию, связанную с особенностями взаимодействия всех членов семейной системы.

1960–1980-е гг. оказались решающими в становлении арт-терапевтического направления. В этот период были созданы первые профессиональные объединения арт-терапевтов, способствовавшие внедрению и более четкому определению роли методов художественной экспрессии в разных областях практической работы. Появились первые центры арт-терапевтического образования, а в некоторых странах произошла государственная регистрация арт-терапии как самостоятельной специальности.

Развитие теоретической базы арт-терапии в 60–90-е гг. происходило путем синтеза многих положений классического психоанализа, аналитической психологии К. Юнга, теории объектных отношений, представлений гуманистической психологии и психотерапии, клинического подхода, психологической теории игр, общей теории систем, динамической психиатрии, групп-анализа, трансперсонального подхода, культурологии, социологии и искусствоведения.

На сегодняшний день арт-терапия обладает достаточно солидной теоретической базой. И именно благодаря тому, что в её разработке участвовали специалисты разных психотерапевтических школ, теория арт-терапии по современному эклектична и носит мультидисциплинарный характер.

А. Копытин очень точно отмечает, что «в определенной мере арт-терапия выступает в качестве реального противовеса «технократическим» средствам врачевания, образования и решения социальных противоречий, все чаще обнаруживающим свою несостоятельность. Интерес к арт-терапевтическим методам отражает потребность современного человека в более естественных, комплексных способах лечения и гармонизации, в которых равную роль играют разум и чувство, тело и дух, мужские и женские качества, способность к интроспекции и активному действию» [4, с. 8].

Методы арт-терапии все шире используются в работе с разными категориями людей: с пациентами психиатрических и онкологических клиник; в группах психологической поддержки больных сахарным диабетом; в реабилитационных центрах для наркозависимых; в интернатах для престарелых людей и т. д.

В некоторых случаях арт-терапия обладает очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации формами психотерапевтической работы. Например, в работе с людьми, имеющими проблемы с владением речью, или, напротив, с теми, кто по роду своей деятельности чрезмерно связан с речевым общением. В коррекционной работе с аутичными, тревожными и агрессивными детьми.

Доказаны преимущества арт-терапевтической работы с детьми и взрослыми, подвергавшимися насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт. В частности,

многими европейскими арт-терапевтами глубоко изучена проблема сексуального насилия. Такие исследования дали возможность определить некоторые универсальные символы в качестве «графических индикаторов» травмирующих ситуаций. В Англии изучается даже возможность использования рисуночных показаний в следственной практике.

Здесь же можно отметить ценность арт-терапии в работе с правонарушителями, отбывающими наказание в местах лишения свободы. Изобразительная деятельность снижает страх и позволяет «выстроить мост» между специалистом и клиентом, а это особенно важно в ситуациях взаимного недоверия или отчуждения. Некоторые арт-терапевтические техники являются очень ценными при затруднении в налаживании контактов и в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета. Методы арт-терапии могут оказать неоценимую помощь специалистам, работающим с жертвами масштабных природных или техногенных катастроф.

С точки зрения К. Тисдейл, «задача арт-терапевтической работы – побудить участников процесса учиться посредством того опыта, который ранее не был ими осознан, «вскрывать» логику и доводы тех или иных ранее не осознаваемых поступков. Чем более понятным человек станет для себя самого, чем лучше постигнет эффекты воздействия собственной личности на окружающих, тем более он будет способен к осмыслению возможных отклонений в своем поведении» [6, с. 25].

Иными словами, через спонтанный рисунок бессознательное с помощью символов и образов прорывается сквозь «блокаду» цензуры и получает доступ к осознанию. Клиент имеет возможность увидеть ситуацию в целом, узнать что-то новое о себе и об участниках конфликта.

Кроме того, художественная деятельность побуждает человека к интеллектуальному и эмоциональному развитию.

Побочный продукт арт-терапии, по словам К. Рудестама, – «чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития. Искусство приносит радость» [9, с. 384].

## 9.2. Рисунок как арт-терапевтический метод

Сегодня именно рисунок чаще используется в процессе познания клиента, так как является самым доступным арт-терапевтическим методом. «Интерес к этой технике появляется в момент, когда диагносты ничего не могут сделать из-за малой пользы, которую дают тесты, цель которых подкреплять психометрические процедуры, необходимые для понимания сложных и часто необычайно утонченных проблем, с какими нам приходится встречаться в повседневной практике» [3, с.17].

И чем чаще специалист использует в своей работе рисунок, тем больше приходит к выводу, что это уникальная, личностная экспрессия внутренних, глубинных процессов. Через образы, рожденные на бумаге, внимательный и тонко чувствующий психотерапевт не только получает ценную диагностическую информацию, но и вступает в особые терапевтические отношения с личностью своего клиента, с его сложным внутренним миром, который до этого тщательно скрывался за привычными психологическими защитами.

Рисунок концентрирует в себе всю сложность личности терапевта и клиента, а так же интеракции между ними, и тем самым даёт возможность выйти за область четких систем оценки. Терапевтическая работа с использованием рисунка, как и любая другая форма психотерапии, основана на глубоких доверительных и достаточно устойчивых отношениях между клиентом и психотерапевтом. Такие отношения формируются в том случае, если в их основе лежат общие цели и взаимный интерес. По словам Томаса Огдена, любой анализ хорош, кроме скучного. Поэтому так важно создать атмосферу творческой активности, дружелюбия, равноправия и взаимного доверия. Рисунок дает возможность ослабить психологические защиты, актуализировать подавленные состояния свободы, творческого самовыражения, которые человек испытывал в раннем детстве. Роль психотерапевта – донести до клиента понимание того, что арт-терапевтическая работа не преследует своей целью создать высокохудожественные произведения искусства, что от него не требуются особые способности к рисованию. Ценность рисуночного продукта в том, что мы получаем глубинный материал из сферы бессознательного. Это становится возможным благодаря



тому, что сознание взрослого человека, занимающегося рисованием, не подвержено влиянию жёсткой цензуры, которая обычно контролирует нашу речь.

Очень важно, чтобы клиент, которому предлагаются те или иные арт-терапевтические методики, чётко осознавал цели и задачи такой работы. Понимал принципы и механизмы психотерапевтического процесса с использованием художественной экспрессии и не воспринимал рисование как несерьёзное, не достойное взрослого человека, занятие.

Успешность арт-терапевтической работы во многом зависит от личности профессиональных качеств и убежденности в правомерности своих действий специалиста-психотерапевта.

В основу любого психотерапевтического процесса гуманистического направления заложены общечеловеческие принципы доверия, эмпатии, уважения и безоценочного принятия. Именно соблюдение этих принципов, лежит в основе арт-терапии как в индивидуальной, так и в групповой формах работы.

Каждый символ и каждый образ, рождающийся в процессе изобразительной деятельности, – это очень важное послание для участников процесса. «Арт-терапевты ищут символы в образах, пытаясь помочь пациентам лучше познать их внутреннее “Я”. Одновременно помогая им интегрировать недавно открытое внутреннее “Я” с внешней реальностью, в надежде на создание обобщений относительно ежедневного интерперсонального поведения вне терапевтического опыта. Таким образом, арт-терапия неразрывно связана с укреплением аутоэкспрессии и понимания» [3, с. 15].

Как и любые другие проективные методики, рисуночные техники выполняют две основные задачи: диагностическую и коррекционную. На сегодняшний день существует достаточное количество арт-терапевтических техник, дающих диагностическую информацию в таких областях жизнедеятельности, как интеллектуальная оценка; измерение успехов в учебе; оценка степени эмоциональных нарушений; определение типа личности и многое другое.

Наблюдение за поведением клиента во время работы дает терапевту не менее важную информацию, чем сам рисунок. Грамотный специалист может составить начальное мнение о

человеке, с которым ему предстоит работать: о его моторике; о зависимости от кого-либо или чего-либо; о напряжении, импульсивности, степени доверия и ощущения безопасности. Во время наблюдения терапевт может оценить такие личностные качества клиента, как эмоциональность, спонтанность, ощущение времени, способность к комментированию происходящего, склонность к детализации или, напротив, к обобщению и т. д., что позволяет уточнить впечатления об общем функционировании человека.

Процесс арт-терапии может протекать по-разному, в зависимости от личностных качеств участников и предоставляемых проблем. Но есть и общие черты для всех форм терапии – это приобретение нового опыта личности, в сфере самовыражения и взаимодействия с окружающими. Клиент получает возможность выйти за рамки привычных поведенческих паттернов, приводящих к различного рода конфликтам, расширить репертуар способов взаимодействия со своим внутренним миром и с другими людьми, проникнуть в самую глубину собственных чувств. Это позволяет клиентам лучше понять своё внутреннее «Я» и оценить себя как члена семьи, профессиональной или школьной среды.

Создание конкретного рисунка является более простым способом коммуникации, чем вербальное описание часто болезненных переживаний или страхов. Такая форма актуализации чувств помогает клиенту осознать, что данная эмоция существует и её можно принять, не отвергая и не пряча в глубины подсознания. Кроме того, рисуночная продукция становится долговременной и полезной записью, которая дает возможность наблюдать динамику психических изменений личности в ретроспективе. Это, в свою очередь, предоставляет и клиенту, и терапевту возможность проверить достигнуты ли цели самого терапевтического процесса, и определить готовность к терминации.

Техника рисунка – достаточно легкий в использовании, структурированный подход, позволяющий получить некоторые характеристики личности и построить терапевтические отношения, не вызывая тревоги и агрессии, что выгодно отличает её от других форм арт-терапии. Например, рисование пальцами часто приводит к регрессии, и если при этом

человек испытывает сильные эмоции, ситуация может выйти из-под контроля. Работа с глиной также часто заканчивается явно выраженным регрессивным поведением: бессмысленным шлепаньем и расплющиванием. Это воспринимается клиентом как пустое и бесцельное занятие.

Для создания рисунка в терапевтических целях могут быть использованы такие инструменты, как карандаши, ручки, фломастеры, пастель, мелки и уголь. И если карандаши и фломастеры дают рисующему человеку возможность контролировать процесс рисования, то пастель позволяет проявить большую свободу экспрессии. Еще большую спонтанность провоцирует уголь, который можно растушевывать по листу. Очень важно правильно подобрать то или иное орудие труда для разного типа клиентов.

Рисуночная методика не предполагает глубокого исследования значения цвета в рисунке в том понимании, которое предлагает система Генриха Роршаха. Однако арт-терапевт должен ориентироваться в возможных интерпретациях цветов предъявленных клиентом. Например, если рисующий активно использует красный цвет, это может быть связано с агрессией, а частое использование темных тонов считается признаком депрессии. Если работа перенасыщена обилием различных пестрых цветов, то терапевт может предположить о наличии у клиента маниакальных тенденций. Если же на рисунках преобладают светлые, прозрачные тона, то автор, скорее всего, пытается скрыть свои истинные переживания.

Но при этом необходимо помнить, что ощущение цвета бывает очень субъективно, поэтому любые гипотезы относительно собственных интерпретаций должны быть тщательным образом проверены, прежде чем стать основой для формального диагноза.

Сам по себе рисунок, безусловно, является техникой, дающей диагностическую информацию. Так, например, рисунок человека относится к древнейшим изображениям, обнаруженным археологами и зачастую самым интересным с психотерапевтической точки зрения техникам, которые используются в работе с детьми и взрослыми.

В детской психотерапии рисунок по сей день остается приоритетной методикой. Изобразительная деятельность детей

как метод изучения индивидуально-психологических особенностей личности издавна привлекала внимание специалистов. Среди основоположников в исследовании данной проблемы такие имена, как Ф. Гудинаф, Г. Кершенштейнер, А. Кларк, Е. Х. Кнудсен, С. Левинштейн, М. Линдстрем, Г. Люке, К. Маховер, Ж. Пиаже, К. Штерн, Х. Энг и др.

Различные аспекты проблемы детского изобразительного творчества исследовались и такими учеными как, В. М. Бехтерев, Ю. Н. Болдырева, Л. Н. Бочерникова, Л. А. Венгер, Л. С. Выготский, О. И. Галкина, З. В. Денисова, Е. И. Игнатьев, Т. В. Лабунская, В. С. Мухина, Е. С. Романова, Ю. А. Полуянов, Н. П. Сакулина, С. С. Степанов, Д. Н. Узнадзе и др.

Считается, что индивидуальное развитие является отражением развития вида; подтверждением этому может служить то, что дети могут рисовать ещё, не научившись писать.

Ещё в 20-х гг. прошлого столетия Кириллом Бартом (Cyril Burt, 1921) был проведен анализ детских рисунков. Опираясь на более ранние исследования в этой области и на собственные наблюдения, Барт выделил в детском творчестве определённые ступени. Так, по его мнению, в возрасте двух-трёх лет дети начинают просто водить карандашом или кисточкой по бумаге. Эти действия виделись Барту как бесцельное проявление активности, которая со временем совершенствуется. В четыре года появляются отдельные линии. В пять-шесть лет ребёнок начинает рисовать примитивные символы, представляющие людей и зверей. Одиннадцатилетний ребёнок, по утверждению Барта, может и любит копировать работы других. В возрасте 11–14 лет наблюдается определённый регресс, а в половине периода созревания возрастает интерес к цвету и форме.

Через полстолетия Рода Келлог (Rhonda Kellogg, 1970), которая собрала и изучила свыше миллиона рисунков маленьких детей, доказала, что их работы эволюционируют и не вписываются в старую систему К. Барта. Келлог утверждала, что рисунки детей в возрасте 2-х лет не являются бесцельным вождением по бумаге и что в них можно выделить 20 типов знаков. Все эти точки, линии и кружочки отражают отдельные движения мышц, которые не контролируются зрением. Келлог считает, что каждый ребёнок должен уметь рисовать такие знаки, и те дети, которые не способны это делать, могут быть

определены, как отстающие в развитии. Данная система призвана была дать возможность терапевту проверить, типичным ли является рисунок ребенка для данного возраста.

Рисование человека стало первой проективной арт-терапевтической методикой, которая не возбуждала страхов и позволяла получить необходимую информацию о внутренних конфликтах, желаниях и фантазиях. Позже стали появляться новые варианты для рисунков, это и рисование дома, дерева, семьи, автопортрета и т. д.

Сегодня арсенал арт-терапевтических техник, в основе которых лежит рисунок, очень обширен и пополняется с каждым годом все новыми авторскими разработками: это и строго структурированные рисуночные тесты, и тематические задания, и свободная рисуночная экспрессия. Рисование может быть индивидуальным, парным и групповым. Наименее распространенным остается совместное рисование клиента и терапевта. А эта методика, с нашей точки зрения, таит в себе огромный потенциал.

Любой специалист в области практической психотерапии время от времени сталкивается с сопротивлением человека, которого пытается включить в активную работу над своими проблемами. Чаще всего это связано с болезненными воспоминаниями и подавленными обидами. Но не всегда достаточно только определить эти формы защиты как средство избежать болезненного самоанализа, это может быть связано с решительным нежеланием войти в контакт с другим человеком. Именно этот фрустрирующий терапевта опыт, по словам Гарднера (Gardner, 1975), касающийся работы с людьми, выражающими сопротивление, положил начала различным техникам, которые должны помочь психотерапевтам пройти период застоя в терапии.

Один из таких методов, объединяющий элементы рисунка и рассказа, был описан в *TheartsinPsychotherapy* («Искусство в Психотерапии»), профессиональном медицинском журнале (Gabl, 1984). Автором этой техники является Стюарт Гебл, педиатр и психиатр, который воспользовался идеей, почерпнутой из процедур психиатров школы Дональда Винникотта и Ричарда Гарднера (Donald Winnicott, 1971, Richard Gardner, 1975), создавая так называемую «игру в рисование историй».

Эта методика была создана для работы с детьми, но её легко адаптировать к психотерапии взрослых.

Ниже мы помещаем отрывок из книги П. Гоулд и О. Джеральд «Рисунок в психотерапии», описывающий данную технику.

«Игра в easy – floresy» Винникотта состоит в том, что ребенок по очереди с терапевтом рисует линии на бумаге, а потом оба придают картинке некое терапевтическое значение. Гэбл использовал эту идею, но предложил более структурированный подход, чтобы приблизиться к неосознанным или нежелательным воспоминаниям. Он ввел так же модификацию к «технике совместного рассказа», которую Гарднер с таким успехом использовал в своей работе.

Во время «игры в рисование истории» терапевт вначале на бумаге рисует одну линию и просит пациента дополнить это таким образом, чтобы возникла картинка. И только когда рисунок закончен, терапевт задает вопросы вроде: «Кто это?» или «Что здесь происходит?», которые должны стать началом длительного разговора. На следующем этапе уже пациент должен нарисовать первый знак (на новом листе). Терапевт развивает этот знак в рисунок, который является продолжением картинки, нарисованной тестируемым. Таким образом, возникает серия рисунков, которые должны уложиться в более полную историю. Этот процесс имеет своей целью укрепить интеракцию и связь между терапевтом и тестируемым, а также дать диагностический материал и увеличить самосознание пациента.

Когда серия картинок будет закончена и пациент расскажет историю о них, стоит рассмотреть их заново, чтобы суммировать данные. Одновременно необходимо намекнуть ребёнку, чтобы он придумал другое завершение истории, которое могло бы быть более красочным. Таким образом, ребёнок осознает существование альтернативных чувств и способов поведения. Как считает Гэбл, построение фундамента для создания лучших решений приносит пользу в дальнейших сессиях, касающихся подобных вопросов.

Терапевт, использующий совместный рисунок, демонстрирует клиенту свою готовность, «быть рядом», что задаёт определённый «тон» отношений, которые мы обозначаем как «человек-че-

ловек». Такая связь между терапевтом и клиентом, а так же их совместное творчество, становятся катализатором изменений.

Нами была разработана рисуночная техника «История в каракулях», которую мы используем как в индивидуальной, так и в групповой психотерапии. В основу её положен принцип «Игры в рисование историй» Д. Винникотта и Р. Гарднера, нами же был создан алгоритм работы, позволяющий получить более обширный и более глубокий материал для интеракций.

### 9.3. Работа с каракулями

Работа с каракулями. Каракули – это первое, что рисует ребёнок на бумаге, и как любой другой детский рисунок, является проективным по отношению к его внутреннему психическому состоянию. Тот же принцип проективности относится и к каракулям взрослого человека. «Бесцельное» рисование различных линий на бумаге, возвращает рисующего в состояние детской свободы и непосредственности, усыпляя бдительного внутреннего контролёра.

Если мы рассмотрим каракули разных людей, в разных эмоциональных состояниях, то увидим, что, даже ещё не сформированные в образы, они уже обладают значительным диагностическим потенциалом. Г. Фурт назвал непроизвольные рисунки молитвой своему внутреннему Я, а, по словам М. Бетенски, «каракули как бы создают свободное символическое пространство для борьбы между хаосом и автономией и позволяют добиться некоторой целостности, интегрированности» [6, с. 80].

Работа с каракулями не требует каких-то особенных художественных способностей, и, за редким исключением, не вызывает никаких сложностей.

Данная техника приносит особенно много пользы в работе с людьми, полными злости или сопротивляющимися. Благодаря «историям в каракулях» они могут разрядиться, не опасаясь последствий, могут раскрыть и успешно разрешить конфликты, к которым не могли добраться другим способом. Эту технику так же хорошо принимают творческие люди, которые уже использовали искусство с целью самовыражения.



Известно, что в начальной стадии любой терапевтической работы, поведение и эмоции клиента часто бывают слишком жесткие и хаотичные. Терапевту приходится целенаправленно и терпеливо создавать такую среду, в которой клиент сможет провести анализ собственных проблем. Впервые обратившись за помощью к психотерапевту или психологу-консультанту, человек часто ожидает, что специалист знает все ответы на его сомнения и с легкостью даст ему совет в виде рецепта, прописав некое волшебное решение. Многие ошибочно считают, что их проблемы будут разрешены благодаря научным знаниям терапевта.

С помощью техники «историй в каракулях» клиент может убедиться в том, что, не смотря на эмпатию и участие терапевта, он сам в ответе за свою роль в терапевтических отношениях, и что благодаря этим отношениям и своей креативности, он сможет получить более полную свободу.

Применение данной техники играет большую роль в стабилизации отношений и развитии навыков коммуникации во время первого этапа терапии. Фантазирование над символами и образами, родившимися на основе каракуль, облегчает экспрессию чувств, благодаря чему возникает атмосфера, благоприятная для катарсиса. Креативное мышление расширяет доступ к бессознательной информации, приоткрывает конфликты, давая выход переживаниям, которые трудно было бы выразить по отношению к значимым личностям.

Мало найдется людей, которые не получили бы пользу от «историй в каракулях». Но существует несколько исключений, которые необходимо учесть – например, клиенты, сильно боящиеся информации, которую могут открыть рисунки, или люди с очень слабыми границами Эго. Но даже в этих случаях терапевт может обеспечить безопасность, давая возможность человеку самому интерпретировать рисунки и озвучивать лишь те факты, которые сможет вынести слабое Я клиента.

Именно с этой целью техника каракулей, которую мы предлагаем, структурирована таким образом, чтобы клиент мог сам определить степень возможности и глубины интеракций.

Техника «каракули» в привычном (упрощенном) виде используется многими специалистами как разминочная, позволяющая настроиться на последующую психотерапевтическую

работу. Основное содержание такого упражнения – свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате чего получается сложный «клубок» линий. В этом «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ и развить его. После этого предлагается на основе созданных рисунков сочинить рассказ. Такая «разминка» призвана снизить контроль со стороны сознания и лучше настроиться на свой внутренний мир.

Техника «История в каракулях», предлагаемая нами, разработана таким образом, что позволяет использовать её как самостоятельный метод коррекционной психотерапевтической работы.

Самое важное в такой работе – освободить клиента от торможения. Этому способствует, во-первых, отход от директивной инструкции рисования, во-вторых, рисуящему предоставляется возможность почувствовать себя ребёнком и усилить спонтанность, что, в свою очередь, подталкивает к продуцированию новых более смелых идей. В-третьих, исследование образов, рождённых из «каракулей», возбуждает усиленную фантазию и проецирует её на случайные знаки и символы. Благодаря этому данная работа всегда будет затрагивать наиболее личные проблемы.

Сформированные в «картинки» каракули представляют собой некую визуальную метафору, способную выступить в роли триггера для запуска механизма самораскрытия. Часто забавные, ничего не значащие для стороннего наблюдателя образы, для клиента превращаются в наполненные смыслом символы.

Техника историй в каракулях используется нами в различных вариантах исполнения:

1. Работа «клиент–терапевт» – когда при индивидуальном консультировании клиент рисует каракули, терапевт формирует их в образы, и далее идёт работа по алгоритму.

2. Парная работа в группе – когда два участника рисуют каждый свои каракули, затем обмениваются ими, формируют в образы и возвращают «хозяину», после чего они работают друг с другом используя алгоритм.

3. Вариант самостоятельной работы – когда клиент сам рисует каракули, сам находит в них и дорисовывает символы

и образы, и составляет рассказ, используя алгоритм (устно или письменно).

Нужно отметить, что последний вариант работы особенно эффективен в долгосрочной терапии в форме «дневника каракуль», хотя может быть использован и в краткосрочной работе для актуализации подавленных эмоций, связанных с травматическим опытом.

### 9.3.1. Техника «История в каракулях»

Техника представлена на примере варианта парной работы в группе. Основная цель предлагаемого занятия – расширить возможности самопознания за счёт более креативного взгляда на ситуацию.

Задача – через визуальную метафору проникнуть в область внутренних конфликтов и найти наиболее эффективные способы их решений.

Количество участников от 4 до 12 человек (желательно, чтобы количество участников было чётным).

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев.

Материалы:

Листы бумаги формата А4, бумага для записей (можно использовать рабочие тетради), планшеты с фиксаторами для бумаги, простые карандаши или ручки (наличие ластика не желательно).

Основные процедуры (инструкции для участников арт-терапии в тексте выделены курсивом):

#### 1. Настрой:

· *Займите места на стульях, расставленных по кругу. Посмотрите друг на друга. Сегодня вы будете работать в парах, подумайте, с кем из участников группы вам было бы взаимодействовать наиболее комфортно?*

Затем участникам предлагается встать со своих мест и образовать круг, лицом друг к другу.

- *Теперь опустите взгляд вниз.*
- *На счёт «три» поднимите глаза и посмотрите на того человека, с которым вы хотели бы работать в паре.*
- *Те участники, взгляды которых совпали, выходят из круга и занимают места на стульях рядом друг с другом. Остальные продолжают упражнение, пока все пары не сформируются.*

Каждому участнику предлагается поделиться теми эмоциями, которые возникали при выполнении задания и ответить на вопросы:

- По каким критериям вы подбирали желаемого партнёра?
  - Точное осознание своего настроения имеет значение в понимании человеком стереотипов и особенностей поведения в различных ситуациях. Что вы чувствовали, когда ваши ожидания не реализовывались?
  - Что вы чувствуете сейчас?
2. Изображение каракулей:

Участникам раздаются планшеты, бумага и карандаши (или ручки).

- Возьмите в руки карандаш и размашистыми движениями «нарисуйте» в воздухе каракули лишённые всякого смысла.
- Перенесите эти каракули на лист бумаги.
- Посмотрите на то, что получилось, и если почувствуете такое желание, внесите в рисунок дополнительные каракули или линии, не создавая из них никаких образов.

Далее участникам предлагается обменяться рисунками со своими партнёрами.

### 3. Дорисовки:

- Сейчас в своих руках вы держите каракули ваших партнёров, какие эмоции они у вас вызывают? Какие пробуждают фантазии?
- Рассмотрите каракули доверившись своей интуиции, сформируйте из них образы.
- Не старайтесь «включать голову», следуйте первому импульсу, и каракули сами будут управлять вашей рукой.

Когда работа выполнена всеми участниками, ведущий просит вернуть рисунки авторам каракуль.

- Посмотрите внимательно на рисунки, которые вы получили от своих партнёров. Какие чувства они у вас вызывают? Отметьте это на своих листах для записей.
- Дайте рисунку название.

4. Знакомство с алгоритмом (для удобства работы человека, с каракулями которого проводится анализ, будем называть «основным участником», а его партнёра – «помощником»):

- Сейчас вы ознакомитесь с алгоритмом, по которому будете работать.

Руководитель знакомит участников со схемой, по которой они будут работать, подкрепляет свои пояснения примерами, и отвечает на возникшие вопросы.

### Этапы:

#### 1-й этап. Имена и характеристики.

- Укажите тот образ или символ на рисунке, который первым привлёк ваше внимание.
- Придумайте ему имя или название.
- Дайте ему краткую характеристику (добрый/злой; умный/глупый; весёлый/грустный; смелый/трусливый; счастливый/несчастный... и т. д.)
- Определите следующий по значимости персонаж.
- Дайте ему имя и охарактеризуйте.
- Затем следующий... и т. д.

#### 2-й этап. Связи и взаимодействия.

- Пофантазируйте о том, как все эти образы связаны друг с другом.
- Начните с первого персонажа (первый образ для проработки). Кто из остальных фигур ему ближе всего? Укажите. (Это будет второй образ для проработки).
- Какие чувства он к нему испытывает? (Первый ко второму).
- В каких они отношениях? Например: Колобка очень нравится Ёжик, Колобок старается заглянуть Ёжику в глаза и понять, как он к нему относится. Ёжику одиноко, и ему кажется, что они с Колобком были бы хорошими друзьями и могли бы весело проводить время вдвоём..
- А теперь расскажите, как относится к первому персонажу тот, который его «заинтересовал». Например: Ёжик не замечает Колобка, он даже не знает о его существовании. Весь его интерес прикован к Кусту (появляется третий образ для проработки), Ёжику очень бы хотелось, чтобы Куст стал его Большим другом и защитником от невзгод.
- Далее исследуйте отношение третьего персонажа ко второму. Например: Куст доброжелательно относится к Ёжику, но не больше. Он, в принципе, ко всем очень добр, но в друзьях не нуждается.

- Таким же образом исследуйте связи и отношения всех персонажей друг к другу.

#### 3-й этап. Исключения.

- На этом этапе вы с помощью пальцев руки или кусочка бумаги будете закрывать по очереди одного из персонажей и внимательно отслеживать – что при этом меняется:

- с картинкой вообще?
- с отдельными образами?
- с вашими чувствами?
- не возникает ли желание немедленно «вернуть» фигуру, которая исчезла, или наоборот оставить её закрытой?

После ознакомления с алгоритмом, основные этапы которого записываются или каждым участником на бумаге для записей, или ведущим на доске, (если есть такая возможность), начинается работа в паре. Основной участник исследует рисунок, помощник помогает ему следовать предложенным этапам, задавая вопросы и записывая ответы. Например: 1-й этап: «Скажи, какой образ привлёк твоё внимание сразу, как только ты посмотрел на этот рисунок? Как бы ты мог его назвать? Расскажи о нём, он какой?» Или-2-й этап: «Как тебе кажется, второй персонаж вообще знает о существовании первого? И каково при этом первому?» То есть, задача помощника как можно активнее стимулировать фантазию основного участника с целью актуализации латентных процессов.

#### *4-й этап. Работа в парах.*

Участники исследуют свои рисунки с помощью помощников. Руководитель периодически подходит к каждой паре (на разных этапах), и выполняет функции второго помощника, активизируя процесс собственными вопросами к основному участнику.

#### **5. Амплификация:**

После того, как работа в парах завершается, участников просят сесть в общий круг.

- *Теперь, когда все символические персонажи исследованы, подумайте, о чём же эта история?*
- *С кем из ваших близких или значимых личностей вы ассоциируете каждый персонаж, по каким признакам?*
- *Случались ли в вашей жизни конфликтные ситуации, связанные с этими людьми? Если да, то, какие, и как они разрешились?*
- *Какова ваша роль в этих конфликтах?*
- *Нашли ли вы здесь метафорический образ себя? Если да, то в какой роли?*
- *Какие ещё воспоминания актуализировались в процессе работы, и какие эмоции вы при этом испытывали?*

Каждый по очереди показывает свой рисунок группе (обычно, передавая по кругу), и озвучивает свой рассказ.

После того как все участники рассказали свои истории, руководитель просит ответить письменно на следующие вопросы:

- *Какие свои мысли или чувства старались до вас донести все эти люди, выступая в тех образах, в которых вы с ними встретились, благодаря каракулям?*
- *О чём они пытались сообщить, на что пожаловаться?*
- *Нашли ли вы здесь себя? Если да, то что нового о вас сообщил вам этот образ?*
- *Какие эмоции вызывает он у вас в данную минуту?*
- *Какие слова вы хотели бы сказать сейчас всем реальным людям, о которых вы сегодня вспомнили? Запишите их, обращаясь к каждому по имени.*
- *Найдите нужные слова и для себя, и запишите их в такой же форме обращения.*

Далее ведущий предлагает каждому прочесть свои записи и получить обратную связь от участников группы.

#### 6. Преобразование:

- *Возьмите чистые листы бумаги, и перерисуйте на них картинки, изменив так, как вам хочется. Вы можете менять персонажи местами, делать их крупнее или мельче, дорисовывать им детали и менять выражения лиц, единственное чего делать нельзя, это полностью исключать образ из своего нового рисунка.*

Когда все рисунки выполнены, участникам предлагается дать им названия и показать группе.

- *Что изменилось?*
- *Поменялись ли отношения между персонажами? Если да, то как?*
- *Как такие «преобразования» могли бы изменить события реальной жизни?*
- *Что для этого вы могли бы предпринять уже завтра?*

Каждый участник делится своими мыслями и переживаниями и получает обратную связь.

#### 7. Завершение:

Посмотрите на оба рисунка ещё раз, что хочется с ними сделать: сохранить на память; порвать и выбросить; внести ещё какие-то изменения; показать кому-то из близких? Или что-то ещё?

Желающие сообщают о появившихся импульсах.

- *Все свои желания вы сможете реализовать самостоятельно, вне стен этого помещения, и рассказать об этом на нашей следующей встрече или записать в свой дневник.*



· Кроме этого, дома, побудьте наедине со своими рисунками и напишите эссе, которое начиналось бы такими словами: «Сейчас, когда я снова смотрю на эти рисунки».

· На этом наша работа завершается, была ли она для вас продуктивной, что нового или важного для себя вы из неё выносите?

Участники по желанию делятся своими впечатлениями.

### 9.3.2. Комментарии, иллюстрации

Переживания горя, гнева, боли, страха, радости и экстаза, согласно Н. Роджерс, являются тем туннелем, по которому необходимо пройти, чтобы попасть на другую сторону – к самосознанию и целостности [8, с.217]. Но как бывает трудно найти в себе силы и мужество войти в этот туннель, особенно, если нас там ожидают не радость и экстаз, а боль, страх или горе.

Техника «историй в каракулях» призвана облегчить путь вхождения в болезненные области внутренних конфликтов, и побыть одновременно их участником и наблюдателем. Немаловажную роль здесь играет и то, что рядом находится человек (помощник), который проявляет активное участие, и поддерживает эмоционально.

Начиная с этапа рисования каракуль, руководитель, передвигаясь от одного участника к другому, наблюдает за процессом работы. То, как выглядят первоначальные каракули, уже несёт в себе диагностическую информацию. Изображение резких, ломаных линий и острых углов может свидетельствовать о наличии у рисующего сдерживаемого раздражения, подавленной агрессии, фрустрации. Тревожные люди, испытывающие страх перед самораскрытием, часто изображают слабо прочерченные (без нажима) почти ровные или совсем прямые линии. Каракули демонстративных личностей, как правило, бывают перегружены сложными переплетениями и «завитками», или имеют вид геометрических фигур.

При использовании техники «История в каракулях» в работе с наркозависимыми, нами была выявлена следующая тенденция: клиенты данной категории, находящиеся в реабилитационных центрах, достаточно часто изображают каракули в виде восходящих спиралей, что с нашей точки зрения, может быть связано с желанием «подняться», измениться, вырваться из зависимости. (Эти предположения находят подтверждения и в комментариях самих реабилитантов).

Разнообразие линий, из которых состоят те или иные каракули, непосредственным образом влияет на то, какие образы появятся на их основе. Резко прочерченные линии с острыми углами, как правило, порождают динамичные, активные по своей характеристике, часто агрессивные образы, которые легко идентифицируются основным участником как значимые личности. Горизонтальные линии вызывают ассоциации с дорогой, ландшафтом, горизонтом и движением. И хотя «дорисовывание» таких каракулей может вызвать у помощника временное замешательство, чаще всего, рано или поздно появляется креативное решение, способствующее формированию образов для метафорического сюжета.

В многочисленных завитушках и петлях легко отыскиваются прообразы животных, рыб и людей. Иногда в таких рисунках можно увидеть цифры или буквы, и на это стоит обратить внимание и дать возможность участнику рассказать, что для него значат данное число или буква.

Даже в геометрических фигурах всегда можно обнаружить образы или символы, которые будут проективными по отношению к внутреннему миру клиента и позволят ему создать глубокую по смыслу метафору.

Арт-терапевту (при индивидуальном консультировании), или помощнику (в групповой работе) необходимо быть максимально спонтанным в придумывании образов, не опасаться того, что они получатся недостаточно серьёзными или значимыми. Если же при работе в парах, на этапе «дорисовок», у помощников возникают опасения того, что они неправильно или недостаточно «профессионально, с художественной точки зрения», сформируют каракули своего партнёра в образы, руководителю, следует объяснить человеку, что данная работа не преследует своей целью создать «произведение искусства», и чем меньше в процесс будет вмешиваться «внутренний контролёр», тем интересней и значительней получится рисунок. И здесь важно отметить, что успешность в работе с данной техникой во многом зависит от уверенности арт-терапевта в правомерности своих действий и в терапевтической ценности самой методики.

На этапе работы с образами необходимо стимулировать участников к активному фантазированию. Толчком к этому

может послужить кратковременное участие в процессе руководителя и его демонстрация широкого диапазона креативных вопросов. Целью таких действий является создание основным участником некой художественной метафоры отображающей его внутренние процессы. Если метафора отвечает опыту клиента, она позволяет ему войти в символический пласт собственного сознания, уйти от предметной определённости мира, накладывающего существенные внешние ограничения на принятие решения самим клиентом.

Метафора является прекрасным средством терапевтической регрессии в том смысле, что освобождает от взрослой определённости мира, его причинно-следственной взаимосвязанности [2, с. 386].

Как правило, уже на начальных этапах создания историй в каракулях человек понимает, кто из реальных людей скрывается за «несерьёзными» персонажами на рисунке, и какую роль они играют в его жизни. Фантазируя с их метафорическими двойниками, он может, не опасаясь разрушить позитивный образ себя и, не прячась за психологическими защитами, канализировать агрессивные инстинкты и освободиться от психической энергии, направленной на разрушение.

Важным моментом в работе с каракулями, является исследование клиентом образа собственного Я. Именно представление о своей личности, как утверждает Л. Д. Лебедева, важнейшая детерминанта жизненного пути человека, его профессионального и личностного роста, предпосылка самореализации в будущем [6, с.151].

Самоисследование в технике «истории в каракулях» позволяет решить такие задачи, как:

- исследование личностной идентичности;
- содействие развитию спонтанности; рефлексии; проявлению истинных чувств;
- расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного образа Я, самоприятия.

Гораздо легче идентифицировать себя с другими или понимать чужие мотивы и чувства, если человеку знакомо чувство собственной ценности (К. Фоппель).

Используя данную технику, можно столкнуться с тем, что участник упорно отказывается находить среди персонажей рисунка образ себя. У этого могут быть различные причины: от нежелания в принципе говорить о себе до глубоких проблем с самопринятием. Как правило, оправданием такого отказа служит то, что «здесь нет никого, кто напоминал бы меня». В таком случае руководитель просит участника самому дорисовать себя в виде животного или мультипликационного героя, с которым участник себя ассоциирует.

Познание собственного внутреннего Я в процессе такой работы сопровождается его интеграцией с внешней реальностью, что позволяет в дальнейшем перенести этот опыт в каждодневное интерперсональное поведение вне терапевтического пространства.

На этапе амплификации клиент как бы переводит историю с языка метафоры на язык реальности и усиливает эмоциональную составляющую рефлексии. Степень открытости и откровенности в рассказе во многом зависит от уровня доверия к группе, к арт-терапевту, личных особенностей человека и определяется самим участником. Такие рассказы открывают путь к внутренним конфликтам, переживаниям и защитным реакциям субъекта и предоставляют возможность приобрести ценный опыт осознания и контроля своих эмоциональных состояний.

Процесс модификации (перерисовывания) рисунка даёт возможность участнику осознать меру ответственности за качество той реальности, в которой он существует. Опыт «преобразования поля взаимодействия с другими», который приобретается во время этого процесса, впоследствии способствуют активизации внутренних ресурсов и формированию адекватного самовосприятия.

Заключительный этап – это рефлексивный анализ работы в безопасной обстановке группы. Очень важно, чтобы каждый участник получил возможность поделиться переживаниями, почувствовать общность многих проблем и своеобразие каждого человека.

В таком взаимодействии, считает Л. Д. Лебедева, обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии», «психологического поглаживания» посредством доброжелательных высказываний, так называемого положительного программирования, поддержки.

В итоге, приобретается позитивный опыт самоуважения и самопринятия, укрепляется чувство собственного достоинства. Постепенно корректируется образ Я [6, с. 85].

Домашнее задание в форме написания эссе даёт возможность клиенту «побыть наедине» с образами «истории в каракулях», переосмыслить своё отношение к ним и к их роли в собственной жизни. Как правило, к этому моменту человек освобождается от негативных импульсов, канализировав их через символические каналы при проработке в группе. Причём катарсис в данной технике, может сопровождаться не только слезами, но и смехом, а иногда тем и другим одновременно. Самоирония и юмор становятся инструментом, помогающим освободиться от затаенных обид и страхов, избавиться от отношения к ним как к сверхценности, посмотреть на ситуацию с другого ракурса.

Опираясь на многолетний опыт использования техники «История в каракулях» и подводя итоги вышесказанному, мы можем утверждать, что данная техника открывает двери в бессознательное, давая терапевтические возможности, которые не всегда доступны при психотерапевтической работе, основанной исключительно на вербальной коммуникации.

### 9.3.3. Примеры из практики

(Прямая речь участницы выделена курсивом)

*Случай 1.* К. – женщина, 45 лет. Больше десяти лет находится в гражданском браке. Имеет замужнюю дочь и внука, которые живут отдельно. Пришла в терапевтическую группу с целью решить проблему с коммуникацией. Со слов К., люди, с которыми она начинает общаться, воспринимают ее как жесткого, недоброжелательного человека. Поскольку по роду деятельности женщина непосредственно связана с общением, заявленная проблема для нее была очень актуальной. Со слов К., последнее время она любыми способами старается избежать прямого контакта с людьми и даже по телефону общается в основном при помощи СМС. Работая в группе, К. всегда была достаточно активной, шла на самораскрытие и всегда давала обратную связь другим участникам. На 11-й встрече группы нами была предложена техника историй в каракулях. На этапе выбора партнера К., стремилась встретиться взглядом с участницей, которую знала раньше, и была рада, когда их

взгляды совпали, что только подтверждало актуальность заявленной проблемы.

Каракули К. имели вид трех «петель», причем две из них были соединены одной сплошной линией, а одна отстояла на небольшом расстоянии. После того, как руководитель предложил по желанию дорисовать дополнительные линии, участница дорисовала короткую линию справа внизу (рис. 2).

Помощница без затруднений сформировала каракули в образы (рис. 3). Рисунок, который получился, К. назвала «Недо-разумение».

*Рассказ К. на этапе «имена и характеристики»:*

*Первый образ, который привлёк моё внимание, – это Улитка. Она как будто бы улыбается, но на самом деле грустная и какая-то разочарованная. Эта шляпка с цветочками на её голове, по-моему, выглядит нелепо, хотя сидит очень плотно. А вот воротничок – это её привычный аксессуар. У Улитки есть панцирь – ракушка, из которого она никогда не вылезает, хотя он ей уже тесноват. Выйти из панциря – это как раз то, чего она боится. Мне трудно представить, о чём она мечтает. Может быть, о том, чтобы её ракушка стала попросторней и не так сдавливала тело?*

*Второй персонаж – это Воздушный Шар. Он серьёзный и, по-моему, чем-то недоволен. Не знаю, чего он боится, может, он не хочет, чтобы кто-то знал о его страхах и тщательно их скрывает. О его мечте тоже трудно догадаться.*

*Третий персонаж – это Слизняк. Он мягкий, ранимый и очень грустный. У него нет панциря, только большое мягкое тельце. Ему как-то здесь неуютно. Он мечтает о том, чтобы поскорей отползти от этой компании, но у него очень медленно это получается.*

*Четвёртый образ – это Змея, а вернее Ужик, который выглядит, как змея. Он вообще сам по себе, так... мимо проползал. Он на «своей волне», никто не знает, что у него в голове. Ещё две минуты, и его здесь не будет.*

*Рассказ на этапе «Связи и взаимодействие»:*

*Улитка крепко связана с Воздушным Шаром каким-то проводом. По-моему, он даже электрический, и по нему периодически проходит ток. Когда в проводе появляется напряжение, их обоих трясёт. Улитка в это время ненавидит Воздушного Шара, и хочет, чтобы он оторвался и улетел.*

*Когда Шар получает электрические разряды, его это, кажется, только бодрит. Хотя... и убивает, только он этого знать не хо-*



Рис. 2. «Каракули»

чет. Шару кажется, что он ненавидит Улитку, а на самом деле она ему зачем-то нужна, иначе бы он оторвался и улетел. Может, он и привязан к Улитке для того, чтобы периодически ощущать электрический разряд, и для него это уже как наркотик – убивает, а отказаться невозможно?

Электрический провод стягивает этим двоим шеи. Когда я это вижу, мне самой трудно дышать.

Улитка знает о существовании Слизняка. Но плохо его видит, так как между ними Воздушный Шар. Сейчас я вдруг почувствовала, что на самом деле Улитка переживает за Слизняка из-за того, что у него нет панциря-ракушки. А с другой стороны, ей и самой



Рис. 3. «Недоразумение»



хотелось бы из него выползти. Тогда бы они были ближе друг другу, даже, может быть, стали бы подружками.

Слизняк отвёрнут от Улитки, но чувствует её спиной каждую минуту. Когда я об этом говорю, у меня подступают слёзы. Слизняку так грустно и одиноко, и он знает, что тоже испытывает и Улитка, но помочь ничем не может, потому что стоит ему приблизиться, как сразу по проводу идёт разряд, и всем становится не до него.

Воздушный Шар находится ближе к Слизняку, но душевной близости между ними нет, может быть, потому, что их не связывает электрический провод? А ведь Шару этого, наверное, хотелось бы, я вижу, как он протягивает край провода к тельцу Слизняка и хочет подключить и его к их с Улиткой электрической системе. Мне даже страшно сейчас стало. Наверное, когда Слизняк уползает слишком медленно, Шару всё-таки удастся его подключить, и тогда трясёт их всех. Прямо хочется крикнуть Слизняку: «Уползай поскорей!»

Как относится Слизняк к Воздушному Шару, я даже не знаю... Ему, как-то от этого всего печально. Слизняку жалко и Улитку, и Шара, и себя немножко, но от всей этой ситуации веет абсолютной безысходностью.

Только сейчас я заметила, что у Слизняка тоже есть что-то, напоминающее электропроводок. И вообще они с Шаром чем-то похожи. Если бы не тельце, Слизняк был бы уменьшенной копией Воздушного Шара.

Теперь об Уже... Улитка видит, как он уползает, ей немного грустно от этого, но не больше. Шар, когда замечает Ужа, начинает ещё больше «искрить». А вот у Слизняка к этому персонажу двоякое чувство: с одной стороны – ползёшь, и ползи, а с другой, – почему не зовёшь с собой? Сам Уж никого не видит, ничего не слышит... Торопится вперёд, к новым приключениям! Даже завидно стало.

Рассказ на этапе «Исключения»:

Когда я закрываю Улитку, всё становится по-иному. Воздушный Шар как будто сдувается. Электрические провода превращаются в какие-то шерстяные нити. Хочется их распутать и смотать в клубок. Если не станет этих нитей, Шар просто взмоет в небо и будет там счастлив. Слизняк без Улитки, наверное, поскучает какое-то время, но потом привыкнет и будет вспоминать «по-доброму». Ужу по-прежнему всё равно. Если закрыть Шар, Улит-

ка начинает скучать. Кажется, она вот-вот заплачет. И провода с ней не становятся нитками, а так и остаются электропроводами, и ей так хочется их к кому-нибудь подключить.

Отсутствие Воздушного Шара на удивление никак не сближает Улитку и Слизняка. Наоборот, они становятся совсем чужими. Улитка горюет за Шаром, а Слизняк, по-моему, начинает уползать быстрее. Ужу по-прежнему всё равно.

Когда я закрыла Слизняка, картинка поменялась кардинальным образом. Во-первых, стало значительно веселей. Ток в проводах выключился. Теперь это просто провода, которые связывают двоих, причём очень крепко. Улитка заулыбалась, а Шарик притих. Даже Уж, по-моему, остановился на всё это посмотреть. Прямо не хочется снова открывать Слизняка.

Когда закрыт Уж, становится как-то спокойней, будто бы устранили инородное тело. И вот что удивительно, когда он был, то казался совсем незначительным, а когда его не стало, всё очень изменилось, особенно для Слизняка. Слизняк, по-моему, даже стал взрослее.

Рассказ на этапе «Амплификация»:

На этом этапе участница сообщила, что Улитка – это её мать. Она всю жизнь проработала в школе, где училась К., сначала преподавателем, а потом завучем школы и была известным и уважаемым человеком не только среди коллег, но и во всём городе. Воздушный Шар – это отец, который всегда был «сам по себе». Слизняка К. ассоциировала с собой, а Ужа – со своим первым мужем.

Мне было очень трудно. Жили мы в небольшом городке, где все друг друга знали. Всё время приходилось «соответствовать». И хоть училась я хорошо, мама всегда была мною недовольна. Дома было ещё хуже: крики и бесконечные претензии. От меня требовалось «не высовываться», и в тоже время быть лучше всех. Одноклассники ко мне относились неоднозначно – одни заискивали, другие – недолюбливали. Но я как-то об этом не задумывалась, для меня самое главное было понравиться маме. Это я и старалась делать всю свою жизнь.

Я хорошо училась, но каждая полученная мною четвёрка вызывала у меня ужас. Как я не старалась, но окончить школу с золотой медалью не удалось. Это было первое большое разочарование моих родителей связанное со мной. В институт я поступила легко, и учиться в нём было не сложно. Ещё учась, я старалась где-нибудь подработать.

*Помню, на первую зарплату купила маме красивые сапоги. Сейчас я думаю, почему именно сапоги, не духи, не помаду? Мне кажется, завоевывая мамину любовь, я иногда поступала, как папина соперница, или соперник? Вот и этот подарок, с помощью его я как бы говорила: «Видишь, как я о тебе забочусь? Не то, что он (отец)». Сейчас эта мысль впервые пришла ко мне в голову, но если в этом есть хоть толика правды, это очень многое объясняет.*

*Дальше было замужество, рождение ребёнка и... развод. Я снова оказалась «не на высоте». Мой первый муж до сих пор остаётся для меня загадкой. Он совсем не вписывался в мамину концепцию «правильной жизни», которая долго и для меня оставалась единственно верной. А концепция эта сводилась к одному – «а что скажут люди?». То есть, между собой можно было хоть тарелки об головы бить, но все окружающие должны были считать нас идеальной семьей. Так жили мои родители, в этом я росла, и это казалось мне нормой. У моего мужа были свои нормы, и его в моей жизни не стало.*

*Далее К. рассказала о том, что отношения ее родителей друг с другом с каждым годом становились все хуже, а после того, как мать ушла из школы, ссоры переросли в ежедневные скандалы. Когда К. пыталась их примерить, весь гнев обрушивался на нее, однажды отец даже швырнул в нее тяжелым предметом.*

*Иногда, находясь в их доме, я чувствовала себя единственным здравомыслящим человеком или единственным взрослым среди агрессивных детей. Отец перенес инсульт, я делала все возможное, чтобы его «вытащить», а он ненавидел меня все больше. Однажды он крикнул мне в лицо: «Если бы не ты, я уже давно бы так не мучился!». И я поняла, что он говорит это абсолютно искренне... Я снова, сделала что-то не так.*

*Каждый раз, когда К. уезжала от своих родителей, она чувствовала огромное облегчение, но уже через час звонила им, чтобы узнать, что там происходит.*

*Мне было страшно подумать, что они могут сделать друг с другом, и я всегда смутно ощущала какую-то вину за всё, что с ними происходит. Сейчас мне кажется, что я неосознанно взяла на себя роль матери собственных «непутёвых» родителей. Может быть, какая-то моя часть была даже довольна тем, что может продемонстрировать своё превосходство, пусть даже через опеку и участие. Когда я к ним приезжала с лекарствами и гостинцами,*

у меня даже голос менялся. Пару раз я поймала себя на том, что говорю с ними с маминой интонацией (как завуч), и это, наверное, вызывало ещё большее раздражение.

Удивительно, что всё это отобразено на этой картинке: и провод с электрическими разрядами; и Слизняк, который никак не уходит. И что меня поразило, так это то, как поменялась картинка, когда я закрыла Слизняка! Может, им и правда легче, когда я не вмешиваюсь?

Сейчас я вспомнила, как однажды, после очередного родительского скандала с истериками и валерьянкой, приехала от них домой и сразу же им позвонила. Мама взяла трубку и на удивление спокойным голосом спросила нормально ли я доехала. Я тогда не стала ничего прояснять, но у меня мелькнула мысль, а что если они именно при мне ведут себя таким образом.

Далее К. записала обращения каждого персонажа к ней и своё обращение к ним.

Мать: Мне страшно подумать, что моя жизнь потихоньку приближается к завершению. Мне всегда казалось, что сейчас эта жизнь неидеальна, но потом, когда-нибудь, я обязательно все смогу исправить. Я прилагала для этого столько усилий, что мне некогда было жить.

Не повторяй моих ошибок. Не стоит ничего исправлять, просто нужно жить и идти дальше.

Отец: Мне нечего тебе сказать, просто оставь меня в покое.

Я: Посмотри на меня, хочешь оставаться слизняком, живи и дальше как жила, но тогда тебе придется разговаривать с людьми командным голосом, чтобы никто не заподозрил, что на самом деле ты только Слизняк.

Уж: Рад был встретиться, пока!

После трансформации рисунок К. выглядел совсем иначе (рис. 4).

Фигуры родителей были уменьшены и заняли место в левой половине листа. (В арт-терапии левую часть рисунка относительно центра принято связывать с прошлым, а правую, с будущим). Там же был изображён и символический образ первого мужа. Метафорический образ себя К. нарисовала справа и добавила ему ноги и руки. Кроме того, были добавлены такие детали, как уши у Улитки и Воздушного Шара, волосы и коса у Слизняка, дорога, по которой он идёт, и солнышко над его головой.



Рис. 4. «Теплое утро»

Свой новый рисунок К. назвала «Тёплое утро».

Теперь всё изменилось. Я смотрю на этот рисунок, и мне спокойно и легко на душе. Такое ощущение бывает, когда после утомительного дня примешь тёплый душ. Я чувствую усталость, но это тоже приятное чувство, как после выполненной тяжёлой работы.

«История в каракулях» дала мне возможность осознать, как много сил я потратила на то, чтобы самоутвердиться именно в родительской семье. Мне сейчас даже не хочется разбираться, что и кому я хотела доказать. А ещё не хочется становиться Улиткой или уподобляться Воздушному Шару, с его электропроводом наголове. Слизняк мне сейчас очень даже симпатичен. И не нужен ему никакой панцирь, даже в виде металла в голосе.

Эссе:

Теперь, когда я снова смотрю на эти картинки, я почему-то, мало думаю о родителях, хочется поразмышлять о собственной жизни. Приходит в голову мысль, что пора начинать больше доверять себе и тем, кто рядом. Дочь уже сама – мама, а мне все кажется, что она ребенок и что я лучше знаю, как воспитывать внука. Мужчина, который рядом со мной уже давно, доказал свою преданность и любовь, а я все жду еще каких-то доказательств.

*Проводок, который я увидела у Слизняка на первом рисунке, меня просто ошеломил, ведь я уже почти готова была подключиться к какой-нибудь системе, похожей на родительскую.*

*Думаю, что я еще долго буду переваривать всю информацию, которую получила. Главное – не забывать делать выводы и не повторять старых ошибок.*

*Конец.*

Через две недели после описанной выше работы К. и ее гражданский муж подали заявление на регистрацию брака.

Выше мы рассмотрели вариант групповой работы с техникой «Истории в каракулях». Но данная техника может быть успешно использована и в индивидуальном консультировании, где функции помощника выполняет психотерапевт.

Случай 2 (пример индивидуальной психотерапии). К нам обратилась женщина Н., 36 лет. Она жаловалась на то, что ее десятилетний сын последнее время «ужасно себя ведет, грубит, обзывается обидными словами и совершенно игнорирует какие бы то ни было просьбы», причем такое поведение ребенок демонстрирует именно по отношению к матери. Кроме этого, сын «закатывает истерики» каждый раз, когда Н. собирает его в школу. Он заявляет, что не хочет туда ходить и учиться тоже не хочет. Семья Н. состоит из пяти человек: Н., ее муж, с которым она в браке 16 лет; сын и родители мужа (все взрослые члены семьи работают). Отношения со свекровью всегда были сложными, а на сегодняшний день, со слов Н., стали «просто невыносимыми». Она (бабушка) балует внука и во всем ему потакает. Каждый раз, когда Н. пытается «воспитывать» сына, он бежит жаловаться бабушке, и та принимает его сторону. Муж Н. от всего отстранился и почти все время проводит за компьютером. Любая попытка с ним поговорить, заканчивается скандалом. Н. родила сына в 26 лет (до этого забеременеть не получалось). Ребенок был «выстраданный и долгожданный». С его появлением вначале все было замечательно: муж вставал к ребенку по ночам, свекровь взяла на себя обязанности по дому, свёкр гулял с ребёнком по вечерам. Когда мальчику исполнилось 2 года, его отдали в садик и Н. пошла на работу. Женщина работает по своей специальности, работа ей нравится, и на сегодняшний день Н. достаточно высоко поднялась по карьерной лестнице. Кроме того, дело которым она занимается, приносит хороший доход, на много превыша-

ющий зарплату мужа. Доход семьи позволяет им приобрести собственное жилье, но муж отказывается уходить от родителей, аргументируя это тем, «что так удобней».

Н. обратилась к психотерапевту с просьбой поработать с ее сыном. Поскольку сама женщина находилась в очень подавленном состоянии и во время интервью неоднократно начинала плакать, ей было предложено самой пройти краткосрочную индивидуальную терапию с использованием техники «историй в каракулях».

На первой сессии клиентка нарисовала каракули, представляющие собой ломанные линии с обилием острых углов (рис. 5).

После того, как каракули были сформированы в образы (рис. 6), женщине было предложено пофантазировать с изображенными персонажами.



Рис. 5. «Каракули 1»

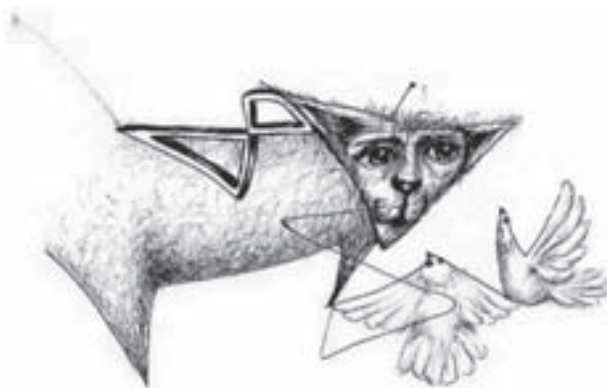


Рис. 6. «Каракули 1 в образах»



Первый рассказ Н.:

(Центральный персонаж Н. назвала Крысой. Далее слова клиентки будут обозначены курсивом).

*Это – Крыса. Она какая-то отупевшая. Ничего не ждет, ничего не боится. Смотрит вдаль и ничего там не видит. У неё большие лохматые уши... Скорей всего у неё очень обострённый слух. Она слышит все, что говорят вокруг, даже то, что не хотелось бы слышать. А еще у нее нет зада, это, наверное, потому, что она давно не чувствует себя женщиной. Крыса вызывает у меня отвращение, она выглядит жалкой, но жалости у меня не вызывает.*

*Птицы внизу – это голуби, Голубь Старший и Голубь Младший. Младший (тот, что по центру), кажется мне удивленным, наверное, не понимает почему Крыса на него не смотрит, он, по моему, даже хочет ее поцеловать. А Старший тянется к уху Крысы, чтобы ей что-то прошептать. Они выглядят такими живыми по сравнению с Крысой. Они ее куда-то зовут, что-то ей рассказывают, а она как будто в оцепенении... Тупо смотрит неизвестно куда. А ее уши слышат все что угодно, только не то, о чем ей щебечут птицы. Как будто ее уши забиты чужими словами.*

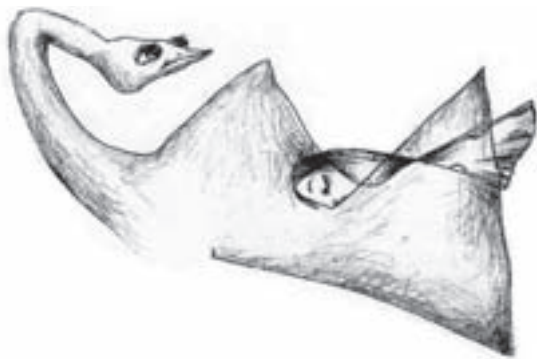


Рис. 7. «Каракули 2 в образах»

*Крыса знает о том, что голуби рядом с ней, только ей уже все – равно есть они или нет. А вот птицам, похоже, не безразлична Крыса, они еще надеются вывести ее из оцепенения.*

*Когда я закрываю Младшего Голубя, у Крысы как будто оживают глаза, странно, она действительно смотрит на Старшего Голубя! И сам Голубь становится ближе и начинает что-то шептать.*

*Без Старшего Голубя Крыса снова отупевает и «замораживается».*

*Без Крысы голуби выглядят какими-то растерянными. Они не понимают, что здесь делают и как сюда попали.*

Когда терапевт спросил, с чем она может связать цифру 8, которую Крыса несёт на своей спине, женщина расплакалась и сказала, что этого она не может рассказать, и что она очень устала.

Терапевт не стал настаивать на продолжении работы, и сессия на этом была завершена.

На следующей встрече Н. нарисовала следующие каракули, которые терапевт сформировал в образы (рис. 7).

### Второй рассказ Н.

*Это Лохнесское Чудовище. Оно жалкое и горбатое. Когда-то давно это Чудовище было лебедем, красивым, гордым лебедем. Но потом на его спину взвалили такой груз, который ему было очень тяжело тащить. Сначала лебедь этого не понимал, ему казалось, что он сильный и груз вовсе не тяжелый, немножко поносит и сбросит...*

В этом месте рассказа Н. начала плакать и весь последующий рассказ то успокаивалась, то снова начинала плакать.

*Когда лебедь спохватился, его позвоночник уже так деформировался, что спина стала, как у двугорбого верблюда, а сам он превратился в Лохнесское Чудовище. Видите, оно смотрит на свою уродливую спину и никак не может понять, как же с ним могло такое произойти? Смотрит и смотрит, у него уже и шея стала кривой. А знаете сколько лет на всё это понадобилось? 8!.. Именно 8. А ещё у этого чудовища разрыв в области груди, в эту дыру в любой момент может выпасть сердце.*

*Сейчас мне стало жалко бывшего лебедя. Хочется обнять его за шею и сказать: «Ничего... Всё ещё будет нормально. Посмотри, какая красавица лежит на твоей спине. Это, наверное, куколка, которая вот-вот станет бабочкой. У неё уже и крылья есть, просто нужно проснуться и взлететь.*

*Чудовище видит Куколку, только не знает, что с ней делать. Оно боится её побеспокоить. А Куколке хорошо она спит и видит хорошие сны. Когда я закрываю Чудовище, Куколка этого даже не замечает. А вот когда исчезает Куколка, на чудовище даже страшно смотреть, у него глаза становятся как у Крысы, даже ещё хуже, мне кажется, оно начинает умирать.*

Женщина стала глубоко дышать, как бы выталкивая из себя воздух. Терапевт обнял Н. за плечи и спросил: «Что вы выды-

хаете?» Женщина ответила, что это похоже на дым с запахом палёной резины. С каждым новым выдохом она всё больше успокаивалась и наконец была готова к следующему этапу работы (к амплификации).

### Третий рассказ Н.

Н. рассказала, что вышла замуж «по большой любви». И даже недоброжелательность свекрови не изменила её отношение к мужу. То, что Н. не могла забеременеть, очень её угнетало, и заставляло чувствовать себя виноватой и «какой-то неполноценной». Муж её не упрекал, но стало казаться, что он любит её всё меньше. Когда узнала, что беременна, была счастлива, а вот у мужа, как ей показалось, эта новость вызвала не такую бурную реакцию, которую можно было ожидать в этой ситуации.

*Когда родился ребёнок, больше всех радовалась свекровь, говорила, что наконец-то ей не будет стыдно перед соседями. Муж во всём старался помочь, не было только нежности и любви ко мне, такое было ощущение, что он заботится о ребёнке, чтобы мама не ругала.*

*В два года сын пошел в садик, а я вышла на работу. Отношения с мужем стали ещё более холодными. Вечером приходили с работы, а говорить было не о чем. Он всё дольше засиживался за компьютером. Мы почти совсем перестали выходить куда-то вместе. В это же время меня на работе стал поддерживать (морально) один мужчина. Он был старше меня, мудрей, а мне так нужна была чья-то поддержка.*

*Так длилось 4 года, мы действительно оставались друзьями, но я уже понимала, что не могу обходиться без этого человека. Он всегда был рядом в трудную минуту, даже помог найти новую работу моему мужу. А самое главное — ничего не просил взамен.*

*А дома становилось всё хуже. Свёкр стал выпивать, а свекровь уже не стеснялась демонстрировать мне свою неприязнь. Когда я искала поддержки у мужа, он только злился и просил его не доставать. Выходом из сложившейся ситуации могла бы стать покупка нами собственной квартиры, но муж об этом даже слышать не хотел, и считал, что лучше уж купить машину.*

*С ребенком тоже начались проблемы, то он болел, то поломал руку. Бабушка его то баловала, то начинала мне на него жаловаться. У мужа не ладилось на работе, он там со всеми перессорился, считал, что его не ценят и злился на меня, за то, что получаю денег больше, чем он.*

*Мои родители живут в России, раньше мы довольно часто ездили к ним в гости, а в этот период муж совсем отказался их навещать. Я съездила пару раз без него – там начались расспросы, что случилось, почему одна? И я почти перестала их навещать, хотя очень нуждалась в их любви и поддержке. Осталась совсем одна...*

*Потом мне предложили повышение по службе, но новая должность предполагала частые командировки. Я, конечно, решила посоветоваться с мужем и с его родителями, и на удивление никто не был против! Даже свекровь не стала попрекать тем, что я буду далеко от сына, а муж вообще обрадовался и сказал, что мы теперь быстрее соберем на машину.*

*Да мне и самой уже хотелось вырваться из дома. А дальше случилось то, о чем мне очень трудно говорить... Через 4 года наших дружеских отношений с тем мужчиной между нами произошла связь. Сама не знаю, как это случилось, я никогда не была в него влюблена, может быть, из благодарности, а может из-за чувства одиночества?*

*Это тянется уже 4 года. Бесконечное вранье и стыд... Каждый раз даю себе слово, прервать эти отношения, тем более, что он тоже женат... Но почему-то все остается по-прежнему. Вот это Лохнесское Чудовище – это я сегодня. Один горб – это муж, а второй-это тот мужчина.*

*Дальше Н. рассказала, что на первом рисунке в Крысе узнала себя, а голуби – это сын и муж.*

*Особенно меня поразило то, с каким участием птицы смотрят на Крысу, как стараются ее растормошить. Я тогда подумала: «Господи, может, они ко мне и не так уж равнодушны, может, это я сама загнала себя в такое состояние?».*

*А эта восьмерка просто вызвала у меня шок. Вы не заметили, а ведь там две восьмерки, одна на спине у Крысы, а вторая у нее под носом, это как двойное напоминание.*

*Лохнесское Чудовище – это тоже я. Ко мне последнее время все чаще стали приходить мысли о том, как бы было хорошо, если бы меня не стало... Но сегодня, когда я увидела эту спящую Куколку, во мне как будто что-то затеплилось. Может, не все еще потеряно? Может бабочка еще взмахнет своими крыльями?*

#### Четвертый рассказ Н.

*На следующей встрече Н. нарисовала каракули 3, и они, также как и предыдущие, были сформированы терапевтом в образы (рис. 8).*

Уже сама форма каракуль демонстрировала произошедшие позитивные изменения в психическом пространстве клиентки. Вместо ломаных, остроугольных линий, появились плавные, овальные восходящие петли. Ритмический рисунок напоминал ровное, спокойное дыхание.

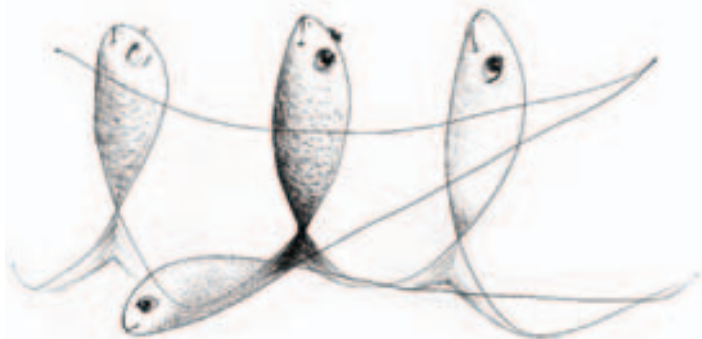


Рис. 8. «Каракули 3 в образах»

Эмоциональное состояние женщины так же было значительно лучше: она улыбалась, макияж был ярче, причёска изысканней.

Ниже мы помещаем «фантазии» Н. по поводу получившегося рисунка.

*Эти рыбки почему-то напомнили мне о моих бывших увлечениях. Когда-то я неплохо играла в теннис – это первая Спящая рыбка. Наверное, нужно снова походить на корты и, кстати, я могу брать туда с собой сына. Вторая рыбка – это моё увлечение кулинарией. Когда мы с мужем только поженились, я часто готовила «вкусненькое», а потом почему-то перестала. Третья рыбка – это любовь к танцам. Я очень люблю танцевать и собираюсь снова куда-нибудь записаться. Четвёртая рыбка плывёт куда-то в глубину, не знаю, может, быть это работа над собой, над тем, что внутри меня?*

*Все эти образы связаны между собой. Мне кажется, стоит одной из них сдвинуться с «мертвой точки», и все остальные тоже поплывут.*

После завершения третьей сессии, клиентка попросила еще об одной встрече.

Пятый рассказ Н.

Четвертые каракули Н. напоминали третий рисунок, но динамика линии была еще спокойней и плавней. Терапевтом было предложено клиентке самой дорисовать каракули, но она попросила терапевта сформировать линии в три женских образа (рис. 9).



Рис. 9. «Каракули 4 в образах»

История в каракулях.

*Эти три женщины – это мои Я. Первая, серьезная, мудрая ответственная. Она знает, как правильно распорядиться своей жизнью, как лучше воспитывать своего ребенка, как нужно вести себя с мужем. Ей и свекровь «по барабану», она себя в обиду не даст. Последняя – женщина-любовница. Она просто хочет чувствовать себя желанной, в ней еще столько неизрасходованной любви! В центре – какая-то моя третья часть. Она еще спит, но это уже не бабочка-куколка, это реальная женщина и она скоро проснется и начнет просто жить и стараться делать свою жизнь счастливой. Все три мне улыбаются, и как будто говорят: «Глупенькая, все будет хорошо!». И мне хочется ответить: «Я вам верю».*

На предложение терапевта перерисовать рисунок (модифицировать), клиентка ответила, что хотела бы оставить «все как есть».

Эссе, которое Н. написала дома, было коротким.

*Теперь, когда я снова смотрю на эти картинки, я уже не испытываю той боли, с которой жила все последние годы. Как-то притупилось чувство стыда и обиды на себя и на других. Хочется потянуться всем телом, как после долгого, тяжелого сна, и проснуться. Хочу жить, хочу танцевать и играть в теннис. Хочу, чтобы у моего ребенка была счастливая мама.*

На этом этапе краткосрочная терапия была завершена. Н. сказала, что как только соберется привести на терапию сына, позвонит. Звонка так и не последовало, а через пару месяцев женщина позвонила и сообщила, что ее отношения с сыном стали значительно лучше. Они с мужем и сыном хорошо отдохнули на побережье и решили все-таки покупать квартиру. Связь с мужчиной окончательно еще не прервана, но встречи бывают очень редкими и, со слов Н., «постепенно сходят на нет».

#### 9.4. Работа с маской

В современной культуре функции масок разнообразны. «Маска входит в систему «человек–общество–культура» как в перво-данном виде, так и в виде многочисленных симулякров, культурно-психологических игровых феноменов» [9, с. 245]. Воздействие маски на психику и тело всегда вызывало интерес исследователей. Она может являться одновременно игровым инструментом, культурным элементом и произведением искусств.

Авторская маска – это всегда символическое послание сознанию из глубин бессознательного. Она стремится сообщить своему «хозяину» о его страхах, надеждах и обидах, давно скрывааемых за «плотным слоем» психологических защит и жестких установок. В процессе рисования происходит «оживление» подавленных переживаний и, вместе с тем, осознание условного характера этого изображения.

В «Тезаурусе» Роджеста слово «mask» имеет различные оттенки значений в глаголах и существительных: изменять, отличаться, модулировать, разнообразить, прикрывать, укрывать, демонстрировать, скрывать, утаивать, укрывать, прятать, маскировать, уютно устроится, ограничивать, держать в приделах, держать в накидке, скрывать под видом, делать неузнаваемым; ширма, экран, щит, перегородка, прикрытие, завеса, сокрытие, тайное убежище, потаенное место, шкура, кожа, переодевание, маскировка, личина, двуличность, двурушничество, обманщик, подделка, симулянт, притворщик, мошенник, притворство, обман, фикция» [9, с. 245].

Таким образом, само понятие «маска» вмещает в себя целый спектр психологических характеристик. А. Скидан пишет о традиции, этимологически связывающей «персону» с образованием *per-sonare*: «звучать через что-либо», что, по его мнению, обуслов-



лено резонансом, который создавала в древности театральная маска. Из образа «персоны – маски» рождается в последствии понятие «особы», «личности», как бы противоречащие первоначальному, именно «безличному» характеру маски (*per-sona/per-coma/per-seta*). «Маска позволяет своим резонансом субъекту звучать (быть слышимым/читаемым другими, и, следовательно, самим собой), быть другим, разделенным в себе» [11, с. 83].

Обряды с использованием масок были призваны осмыслить и выразить в игровой форме переход от рождения к смерти, наполнить смыслом то, что могло его не иметь. Человеку всегда было сложно, а иногда и болезненно принять жизненные биологические периоды, такие как смена времен года, жизнь и смерть, юность и старость. Изготовление и использование масок помогало перейти из одного периода в другой. Ритуалы в масках создавали образ порядка, вносили смысл, и целенаправленность в жизнь и социальную активность.

Биологический и культурный опыт человека оформлялся, контролировался и передавался через поколения посредством маскарадных действ. Примером тому могут служить погребальные маски. Они позволяли осмыслить категории жизни и смерти во многих культурах. Запечатлевая в себе черты покойного, погребальные маски, способствовали сохранению родовой памяти и служили объектом поклонения.

В силу своей символичности значение погребальной маски охватывало судьбу всего социума, провоцируя участников погребального обряда на создание некоего подобия образа умершего, объединяла их в едином ритуале [9, с. 248].

Во многих современных культурах сохранились традиции древних народов воплощать в маске символы верований: образы богов, духов и покровителей. Маска тесно связана с мифологией, со своего рода эго народа. К. Леви-Стросс полагал, что маски «сопрягают мифологические данные, социальные и религиозные функции и пластическое выражение, эти три порядка феноменов, кажущиеся столь разнородными, функционально связаны» [7, с. 48].

Человек в традиционной маске оживляет, материализует народный миф, сохраняя тем самым самосознание своего народа. Разнообразие и характерность масок, в определённой мере, способствовали созданию типологии личности.

«Маска, несомненно, отражала изначальные образы – по К. Юнгу, это ступени предшествующие идее, – архетипы. Как миф, распадаясь на образы-двойники, проникает в художественные литературные тексты, так отдельная маска как мифологический знак, образ Единого (мифологического) персонажа распадается на многомасочность (трагические или божественные герои и их комические или демонические двойники) с персонифицированным содержанием» [9, с. 249].

В современном мире это многообразие содержаний проявляется не только в художественной или театральной маске, но и в таких понятиях, как «социальная маска», имидж, штамп, образ. И так же, как в дописьменную эпоху, маска сегодня выступает знаком мифологического мышления.

В арт-терапевтической маске достаточно часто просматриваются черты того или иного животного. Истоки этого явления уходят глубоко в историю человечества. Именно охота, как ни какая другая область жизнедеятельности человека содержала в себе игровое начало, связанное с маскированием, созданием образа животного. Используя в своих ритуалах такую маску, человек стремился осознать, понять животное как другое существо. В обрядах, посвященных плодородию, широко использовалась женская маска. Она несла в себе символ плодovitости, изобилия и продолжения рода. Маска, связанная с войной, служила двум фундаментальным категориям войны – защите и нападению.

Известно, что во многих культурах маски являлись атрибутом власти. Их основная функция заключалась в том, чтобы совершенно определенным образом демонстрировать социальное положение человека, его престиж и его ранг. Во многих социальных сообществах маски применялись в правосудии. «Судья в маске – существо с условным лицом, без человеческих эмоций, определяемых биологической жизнью индивида. Маска подчеркивала отдаленность, взгляд сверху, объективность судьи, определенную духовную оппозицию миру» [9, с. 250].

Позже, с развитием человеческого общества, появилось такое социальное явление, как тайные общества, важным атрибутом которых являлись маски. С одной стороны, маскированный член тайного общества, лишенный индивидуальных черт, становился более управляемым, но с другой стороны он мог позволить себе многое из того, на что не решился бы в одиночку, не будь он защищен маской. Маскировка в таких обществах призвана

служить символом принадлежности определенной группе, для создания определенных социальных связей.

Атрибутом быстро развивающегося современного общества стали различные виды защитных масок: маски-скафандры космонавтов и подводников, шлемы мотоциклистов, полицейских, армейских спецслужб и т. д. Таким образом, профессиональные маски сегодня служат средством идентификации с некой социальной ролью, и продолжают оставаться символом статуса и престижа.

Маска в психотерапевтическом процессе возбуждает глубинные психические процессы, связанные с коллективным бессознательным. Открывает доступ к личной и родовой мифологии. Позволяет клиенту открыть путь к себе через сложный творческий процесс и принять себя таким, каким он является, что, безусловно, ведет к личностному росту и душевному здоровью. Самопринятие, в свою очередь, определяет характер взаимодействия с другими людьми. И именно в расширении границ принятия в отношении себя, учеников, коллег, родителей лежат, по словам К. Роджерса, огромные возможности личностного роста.

Эффективность арт-терапевтической техники масок особенно наглядно проявляется в работе с воображаемыми страхами, такими как боязнь болезни, темноты, нападения, стихийных бедствий, мифических существ и т. д. Маска может сообщить своему создателю о его неосознаваемых потребностях, и выявить необоснованные претензии к себе и к окружающим. Субличности, проявленные в технике масок, часто разоблачают двойственную идентичность и, по словам Бетенски, в образах символизируют внутреннюю раздвоенность и конфликтность.

Р. Ассаджиоли утверждал, что «над нами властвует то, с чем мы себя идентифицируем. Мы можем контролировать все то, с чем мы себя не отождествляем. В этом принципе – секрет нашего порабощения или нашей свободы. Каждый раз, когда мы отождествляем себя со слабостью, виной, страхом, любой другой своей эмоцией или влечением, мы ограничиваем и сковываем себя. Каждый раз, когда мы признаем свое уныние или раздражение, депрессия и гнев овладевают нами с еще большей силой. Мы признали эти ограничения и сами заковали себя в цепи. Если же в аналогичной ситуации мы скажем: «Меня пытается захлестнуть волна уныния» или «Мною пытается овладеть вспышка гнева», то положение изменится.

Теперь наличествуют две противостоящие силы: с одной стороны, – «бдительное я» и с другой, – уныние или гнев. «Бдительное я» (сознательная личность) может объективно рассмотреть эти импульсы, проникнуть в их происхождение, «спрогнозировать» нежелательные последствия и понять их необоснованность, т. е. противостоять, контролировать» [1, с. 31].

Техника масок, по сути своей, и является тем инструментом, который позволяет «бдительному я» вначале выявить, а затем разотождествиться с теми эмоциями, которые над нами властвуют.

Кроме того, сам процесс рисования через активное использование художественной экспрессии сублимирует и канализирует высвободившуюся негативную энергию по символическим каналам.

Хиллман отмечает, что художники являются лучшим примером того, как страдание может трансформироваться посредством творческого воображения в позитивные переживания. Он пишет, что для того, чтобы «реальная жизнь души» смогла найти свое выражение в психотерапевтическом процессе клиент должен быть вовлечен в эстетическую деятельность позволяющую вернуть из небытия некогда имевшие место события (Hillman, 1992, Р. 30). Он полагает, что получаемое клиентом в процессе эстетической активности удовлетворение необходимо для достижения психической целостности и пишет об «эстетической психотерапии», как основном способе сохранить душевное здоровье.

Однако те психотерапии, которые связаны с раскрытием самоисцеляющих возможностей психики, предполагают не только переживание прекрасного, но и переживание «сублимированного ужаса».

Визуальные образы, созданные в технике масок, можно рассматривать как свидетельства акта самореализации и самопознания. Однако создание зримых форм, отражающих наши отношения с миром и с самим собой, предполагают нечто большее, чем визуальную репрезентацию этих отношений.

Художник и арт-терапевт Мак-Нифф (McNiff, 1992, Р. 107) утверждает, что связанные с творческим актом материальные, телесные процессы обладают большими трансформирующими возможностями, нежели практики, связанные с использованием отвлечённого понятия самости.

Мы существуем не в отрыве от материального мира, но в неразрывной связи с ним, и наше бытие является результатом постоянного диалога между нами и окружающими нас образами и объектами. Благодаря этому изображения становятся агентами, которые способствуют изменению сознания. Мак-Нифф пишет что «изобразительное творчество может выступать в качестве первичного психотерапевтического метода, позволяющего перестраивать формирующие наше сознание образы и интерактивные процессы» (McNiff, 1992, P.107).

Таким образом, работа с маской дает возможность клиенту заменить разрушительный импульс зримым художественным образом, побыть одновременно участником и наблюдателем терапевтического процесса и получить возможность расширить поиск решений собственных конфликтов.

Согласно Фрейду, изобразительное творчество имеет много общего с фантазиями и сновидениями, так как подобно им выполняет компенсирующую роль и снимает психическое напряжение, возникающее при фрустрации инстинктивных потребностей. Включаясь в работу с маской, человек попадает в область собственных фантазий, забытых переживаний и снов. Кроме того, получает возможность узнать, какие чувства и мысли по этому поводу возникают у других участников процесса. В его диалоге с собой и другими появляется некий третий участник – маска, которая выступает в роли помощника и защитника в разговоре о болезненных или неприятных событиях. Иногда маска может привести в терапию интонацию юмора и самоиронии, что само по себе способствует снятию фрустрации и высвобождению подавленных эмоций.

Работа в маске – это перестройка способа мышления, это активная импровизация, требующая более креативного видения происходящего. Данная техника включает в себя как художественную (изобразительную), так и активную игровую часть, и именно обрядовые корни игры в маске позволяют некоторым исследователям говорить об особом самочувствии человека играющего в маске и называть его состоянием транса. В частности, Джонстон (Jonstone K., 1979, P.143–200) утверждает, что во время игры в маске усиливается интенсивность восприятия и, несмотря на трансформацию, человек видит и чувствует более глубоко, чем обычно. Джонстон усматривает связь такого состояния с практикой современной психодрамы или гипноза.

#### 9.4.1. Техника «Маска в зеркале»

Предлагаемая нами авторская арт-терапевтическая техника позволяет одновременно работать с группой от 9 до 15 человек.

Данная техника эффективна для выявления латентных психических процессов, таких как обида, разочарование, самообвинение, депрессия и прочее, а также для коррекции разнообразных страхов. Техника включает в себя игровую, художественную и вербальную части, что дает возможность участвующему находиться в системе «тело–эмоции–мышления».

Очень важным фактором в данной работе являются доверительные отношения между участниками процесса и высокая степень эмпатии ведущего. Выполнение данных условий значительно усиливает ожидаемый результат.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и пространство для передвижения.

Материалы: листы бумаги или картона формата А4; планшеты с фиксаторами для бумаги; соус, сангина, художественный уголь, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, кисточки, емкости для воды, ножницы, зеркало (или несколько зеркал в зависимости от количества участников) размером не менее 20смх20см.

Основные процедуры и этапы (инструкции для участников выделены курсивом):

##### 1. Настрой:

Участники занимают места для работы в круге из стульев.

- *Сегодня мы будем работать с масками. Поделитесь своими переживаниями и ожиданиями по этому поводу.*

Участники делятся своими чувствами (можно по кругу для экономии времени).

##### 2. Вводная часть:

- *Что для вас маска?*
  - *Какие понятия вы вкладываете в это слово?*
  - *Что вы знаете об истории маски?*
- Высказываться можно в произвольном порядке.

##### 3. Изготовление нейтральной маски:

Участникам раздаются простые карандаши, планшеты, бумага и ножницы.

- Нарисуйте на бумаге овал человеческого лица и контуры глаз. Нос и рот не изображайте.

- Вырежьте их по контуру карандаша.

- Всмотритесь в свою нейтральную маску, какие чувства она у Вас вызывает?

Желающие могут поделиться своими впечатлениями.

#### 4. Движение в нейтральных масках:

Далее ведущий просит освободить пространство для передвижений.

- Пожалуйста, распределитесь равномерно по залу.

- Приложите к лицу маску и начинайте медленно ходить.

- Не старайтесь фокусировать свое внимание на масках других, просто ходите.

Музыка в данной технике не используется.

- Двигайтесь в удобном для вас темпе (2–3 мин).

- Теперь, встречаясь с маской другого человека, взгляните в её «лицо», не останавливаясь и продолжая движения. Прислушивайтесь к собственным ощущениям (2–3 мин).

- Ускорьте свое движение. Быстрей..., еще быстрей...

- Старайтесь успеть взглянуть в «лицо» человека, с которым встречаетесь (1–2 мин).

- Сбросьте темп..., медленнее..., еще медленнее...

- Переходим на обычный шаг (1–2 мин).

- Сейчас я буду называть разные эмоциональные состояния, а вы, продолжая движение, постарайтесь найти ассоциативную пластику ходьбы, свойственную названному состоянию.

Ведущий называет эмоции: гнев; восторг; страх; разочарование; нежность; отчаяние; подозрение; зависть; робость; ужас; отупение; свобода; стыд; превосходство; радость; любовь.

Когда все эмоции сыграны, ведущий просит походить еще 1 мин в нейтральном состоянии.

- Стоп! Поймите немного и прислушайтесь к своим чувствам.

#### 5. Обсуждение:

- Займите, пожалуйста, свои места на стульях.

- Расскажите, как вы чувствовали себя за нейтральной маской?

- Каково было видеть вокруг себя ничего не выражающие маски в первой части упражнения?

- Появлялось ли ощущение, что некоторые из них все-таки отображают какие-то эмоции?



- Легко ли было включаться в предлагаемую эмоцию во второй части упражнения?

- Что в это время происходило с собственным лицом?

- Какие эмоции легче было изображать с помощью тела, а какие трудней?

6. Встреча с собственной нейтральной маской:

Ведущий просит каждого передать свою маску соседу слева и снова распределиться по залу.

- Приложите к лицу полученную маску и начинайте ходить в спокойном темпе.

- Двигаясь, старайтесь найти взглядом собственную маску.

- Что вы испытываете при встрече с ней?

- Что поменялось в ваших переживаниях?

- Легко ли вам обнаружить в толпе собственную маску?

- О чем она хочет вам сообщить?

- Теперь идем медленнее, еще медленнее...

- Встретив свою маску, попросите её у временного «хозяина» и отдайте ему свою.

- Не останавливайтесь, продолжайте ходить и обмениваться масками.

Когда каждый участник получил свою маску, ведущий просит группу остановиться.

- Постойте, и еще раз посмотрите друг на друга в масках.

- А теперь снимите маски и займите свои места на стульях.

7. Обмен впечатлениями:

- Расскажите, что вы чувствовали на этом этапе упражнения и чем отличались ваши ощущения от тех, которые вы испытывали среди чужих масок и чужих эмоций?

#### 9.4.2. Работа с экспрессивной маской

##### 1. Изготовление экспрессивной маски.

Участникам предлагается закрепить свои маски на планшетах. На столе или на стульях в центре круга размещаются все необходимые материалы.

- У каждого из нас в жизни происходили события, которые вызывали сильные эмоции: это и страх, и обида, и радость, и разочарование... и многое другое.

- Закройте глаза и вспомните такое событие.

- Воспроизведите в своем воображении все детали произошедшего, все чувства связанные с ним.

- Откройте глаза и нарисуйте на своих масках все то, что вы пережили, используя цвет, линии и символы, которые ассоциируются у вас с теми эмоциями, которые вы актуализировали.

- После завершения работы, дайте название своей маске. (Например: «Царевна-Несмеяна», «Рыцарь печального образа», «Одинокий путник»...)

На рисование маски отводится столько времени, сколько потребуется для того, чтобы каждый завершил свою работу.

### 2. Знакомство с маской.

Далее, если количество участников превышает 6 человек, формируются малые группы (подгруппы), по 4–5 человек.

- Сейчас, по очереди, каждый из вас будет общаться с участниками подгруппы через свою маску.

- Один из вас приложит маску к своему лицу и представится группе от её имени.

- Остальные будут задавать вопросы, обращаясь к маске. Например: «Царевна-Несмеяна, почему у тебя так мало ярких цветов?» Или «Что для тебя этот символ? Чего ты боишься, о чем мечтаешь?». И т. д.

- Обратите внимание на двойственность образа, если таковой имеется.

- На наличие или отсутствие того или иного цвета.

- Если какой-то цвет преобладает, спросите, что для говорящего обозначает этот цвет.

- Можно задавать абсолютно любые вопросы, но ничего не комментировать и не спрашивать, какое чувство или какое событие символизирует собой маска.

Когда вопросы исчерпаны, ведущий просит человека в маске повернуть свой стул спинкой к группе, сесть на него, взять в правую руку зеркало, левой приложить маску к лицу и наблюдать за происходящим в зеркало. (Таким образом, участник в маске видит группу за спиной.)

### 3. Работа с зеркалом.

- Нет такого человека, которому не было бы интересно, что о нем говорят «за его спиной».

- Сейчас участники малой группы будут высказывать все, что они думают и чувствуют по отношению к маске, с которой только что познакомились.

- Вы можете быть абсолютно откровенными, но толерантными.

- Можете высказывать свои предположения о том, что же хотел изобразить автор, какое чувство он хотел передать этим рисунком и какие эмоции это вызывает у вас.

- Сообщите о своих фантазиях по поводу событий, которые лежат в основе изображения, и т. д.

Участники малой группы делятся друг с другом своими мыслями и переживаниями.

#### 4. Обсуждение в группе.

Участник с маской поворачивается к группе и снимает маску.

Руководитель предлагает ему рассказать группе о своих размышлениях и переживаниях:

- Что с Вами происходило, когда вы слушали обсуждение «за спиной»?

- Какие высказывания Вас тронули больше всего?

- Какие предположения вызвали протест?

Участник делится впечатлениями и рассказывает о событии, которому посвящена маска, и о чувствах, которые он постарался в ней передать.

#### 5. Эмпатия и рекомендации.

- А теперь каждый из вас может дать совет или рекомендацию участнику с маской в форме: «Если бы это случилось со мной...».

После всех рекомендаций обратную связь дает участник с маской.

К участнику с маской:

- Что дала Вам эта работа?

- Как событие, о котором Вы рассказали, повлияло на то, что с Вами происходит сегодня?

- Какие возникли желания или идеи по-поводу сегодняшней жизни?

#### 6. Поддержка.

Участники группы благодарят работавшего с маской, вербально и аплодисментами. Далее проводится аналогичная работа со следующим участником малой группы.

#### 7. Завершение.

После завершения работы в малых группах все возвращаются в общий круг, и руководитель предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что чувствовал каждый из вас, когда сидел спиной к группе перед зеркалом?

- *Появлялось ли желание повернуться и что-то объяснить?*
- *Что вы чувствуете сейчас?*
- *Какое название вы дали своей маске вначале?*
- *Хотелось бы его изменить сейчас? Если да, то на какое?*
- *Как можно помочь себе и другим, если станет трудно?*
- *Как разделить радость другого человека?*
- *Какого цвета ваши чувства сейчас?*
- *Как хочется поступить со своей маской?*
- *Какой опыт вы получили в результате проведенной работы?*

Участники отвечают на вопросы и делятся впечатлениями.

#### 9.4.3. Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации

Данная техника имеет свои диагностические возможности. Уже на первом этапе изготовления нейтральной маски важно обратить внимание на то, как работает каждый участник, какие при этом проявляет эмоции. Практически в каждой группе бывает человек, который *при изготовлении нейтральной маски* очень долго думает, медленно рисует и вырезает, заставляя всех остальных ждать пока он завершит свою работу. Чаще всего это случается тогда, когда человек испытывает сопротивление, но иногда, таким образом, реализуется неосознаваемая потребность быть в центре внимания. Страх проявляется в хаотичных манипуляциях и регрессивном поведении (смех, громкие комментарии, «баловство» с инструментами и т. д.).

Нейтральная маска – это символ «нейтрального» лица, которое ничем не напряжено, свободно от печати чувств и эмоций. Оно предполагает естественное состояние лицевых мышц, но всегда готово отразить все переживания и мысли.

Дж. Лекон полагал, что «лицо, которое мы зовем нейтральным, есть совершенная и гармонично сконструированная маска, которая дает физическое ощущение спокойствия» (Lecoq J., 2001. Р. 36).

*Хождение в нейтральной маске* предоставляет возможность испытать особое ощущение нейтральности. Это психологическое состояние свободного, неконфликтного восприятия себя и окружающего мира. И если у экспрессивной (живописной) маски есть свой характер, своя история, свой конфликт, то у нейтральной маски – только нейтральное бытие.

Вместе с тем, американский исследователь и педагог Элдридж (Eldredge S. A.) пишет, что «нет ничего в этом мире

по-настоящему нейтрального. Концепция нейтрального является в определенной мере интеллектуальной и воображаемой конструкцией. Но она позволяет увидеть вещи такими, какими мы их обычно не видим» [9, с. 264].

Маска «без лица» позволяет фантазировать и изменять её настроение в зависимости от воспоминаний и чувств человека, рассматривающего её. Она, как экран в кинотеатре, готова отобразить любые образы и события, которые на неё спроектированы. Что, в общем-то, и происходит на этапе рисования экспрессивной маски.

Передвижение (хождение) в масках позволяет, с одной стороны, «затеряться в толпе», расслабиться и отдохнуть, но, с другой стороны, – (особенно при быстрой ходьбе) почувствовать себя одиноким и потерянным в безликой отстраненной толпе.

Многие участники сообщали о том, что испытывали «щемящие чувство одиночества», «хотелось сорвать с кого-нибудь маску и увидеть живое лицо».

Таким образом, появляется потребность «открыть свое лицо», «раскрыться и увидеть сочувствие и понимание на лице другого человека».

*Поиск собственной нейтральной маски* «в толпе» дает возможность принять на себя ответственность за «холодность» этого мира (я такой же, как все).

По завершении этой части упражнения часто можно услышать такие высказывания, как: «Мне трудно было найти свою маску, а когда её видел, появлялась, мысль: “неужели я такой же, как все в этой безликой массе? Нет, нет... вот она моя маска, она не такая. Она особенная!”».

Как правило, на этом этапе работы появляется желание быстрее «оживить» свою маску. Наделить её индивидуальностью и яркостью. Наполнить её жизнью.

*Превращение нейтральной маски в экспрессивную* запускает процесс актуализации вытесненных переживаний. Событие, воспоминание о котором становится основой для создания образа, как правило, связано с внутренним конфликтом субъекта в настоящем времени. В процессе рисования маски, с одной стороны, происходит «оживление» чувств, а, с другой, – осознание условного характера этого изображения.

На этапе *знакомства с маской* участник презентует содержание своего внутреннего мира через вспомогательный объ-

ект (маску). Его Я предстаёт в новом, непривычном для него образе, демонстрируя качества, опасения и устремления одной из своих субличностей. Вопросы, которые задают участники группы, позволяют человеку посмотреть на актуализированную ситуацию с неожиданных ракурсов.

*Обсуждение за спиной* – это тот этап терапевтического процесса, когда участник не имеет возможности повлиять на процесс обсуждения своими пояснениями или несогласием. Пассивное наблюдение за происходящим, снимает напряжение, которое обычно испытывается при непосредственном участии в коммуникации и, как сообщают сами участники, обостряет внимание и слух. Фантазии и предположения группы по поводу смыслового и эмоционального содержания маски, а также эмоции и ассоциации, которые она в них пробуждает, дают возможность участнику с маской расширить поле своего сознания и выйти за рамки привычного реагирования. На этом этапе приходит переосмысление значимости выявленной проблемы и развивается способность к принятию иного образа Я.

*Этап эмпатии и рекомендаций* приносит терапевтическую пользу как участнику с маской, так и самой группе. Увидеть ситуацию глазами другого человека, при этом, не оценивая его самого и его поступки в категориях «хорошо–плохо», – это тот опыт, который можно получить именно в терапевтическом процессе. Рекомендация, начинающаяся словами: «Если бы я был на твоём месте...», как правило, не вызывает протестной реакции в силу своей недерективности. Напротив, рекомендации такого рода вызывают у участника с маской переживание опыта быть в центре участия и заботы, что в некоторых случаях компенсирует отсутствие родительского внимания в детстве.

*Этап «поддержки»* необходим для завершения работы на позитивной ноте.

Позитивный настрой в сочетании с пробуждением творческой активности стимулирует резервные возможности участников и их психологические способности. Включается новый, более креативный способ мышления и готовность к гармонизации собственной жизни. Повышается реалистичность мировоззрения.

В обычной жизни мы скрываем или контролируем импульсы подсознания. Техника «маски и зеркало» работает в противоположном режиме – она позволяет участникам быть

открытыми и импульсивными; обрести творческую свободу и парадоксальное мышление. Приобретенный опыт может помочь человеку увидеть новые свойства индивидуальности и получить новую информацию о себе, что, в свою очередь, позволит развить коммуникативные свойства и решить проблемы, мешающие личностному росту.

4.4. История одного случая (на примере использования техники «Маска в зеркале» в психотерапевтической группе реабилитационного центра для наркозависимых. Прямая речь участника с маской выделена курсивом).

В. – молодой человек 26-и лет. В реабилитационном центре на момент участия в группе он находился 6 месяцев. Это была его третья реабилитация. Две предыдущие были краткосрочными. После непродолжительных ремиссий происходил «срыв», и В. снова начинал употреблять наркотики. Третью реабилитацию В. воспринимал как последний шанс. Всегда был серьезен, немногословен и производил впечатление достаточно сильной личности. Участвуя в терапевтических группах, В. говорил немного, но всегда осмысленно. Не шел на самораскрытие, не заявлял запрос на работу, но активно давал обратную связь в работе над проблемами других реабилитантов. Молодой человек серьезно был настроен на выздоровление. Советовал «новеньким» не торопиться уходить из центра и не повторять «его ошибок».

На одной из терапевтических групп нами была использована техника «Маска в зеркале». В работе участвовали 6 человек, это молодые люди в возрасте от 18 до 28 лет, находящиеся на разных этапах выздоровления. Из них 2 человека новопривлеченных, которые принудительно были отправлены на реабилитацию и откровенно демонстрировали свое нежелание принимать участие в терапии. Но предложение «порисовать маски» всеми было принято с энтузиазмом.

На этапе изготовления нейтральной маски все участники работали в одном темпе, хотя было много шуток и смеха. То же происходило и во время хождения в масках. Когда участникам было предложено вспомнить историю из жизни, которая вызвала сильную эмоциональную реакцию, у некоторых это вызвало затруднения. Но в результате все справились с этим заданием и приступили к изготовлению экспрессивной маски. Первым, кто изъявил желание работать с зеркалом, был В.



Свой образ он назвал «Самый крутой» (рис. 10).

На его маске акварелью были изображены многочисленные разноцветные пятна (желтые, красные, зеленые). Для контур-



Рис. 10. «Самый крутой»

ных линий были использованы синий и зеленый фломастеры.

Исследуя маску В. на этапе знакомства, участники группы задавали вопросы: почему у нее такое вытянутое лицо?; она грустная или веселая?; что символизируют собой яркие пятна?; чего эта маска боится и о чем мечтает?

Ответы В. выглядели следующим образом:

*Лицо у маски не вытянутое, она просто улыбается. У нее хорошее настроение. Яркие пятна – это фейерверк в душе. Эта маска ничего не боится, ей кажется, что весь мир лежит у ее ног, как будто жизнь – это сплошной праздник. Она мечтает только о том, чтобы этот праздник никогда не заканчивался.*

Когда все вопросы были заданы и на них были получены ответы, участник с маской повернулся спиной к группе, и наблюдал за происходящим в большое зеркало, приложив маску к лицу.

На этапе обсуждения «за спиной» обстановка в группе изменилась: все стали серьезней и сосредоточенней. Некоторые из молодых людей сообщили о том, что «маска веселая, а на

душе тяжело», что наверняка событие, которое отображает маска не связано напрямую с наркотиками, (человек не был «под кайфом»). Высказывались предположения, что история может быть о любви или дружбе и т. д. Все участники проявляли явную заинтересованность и эмпатию по отношению к участнику с маской. И когда он вернулся в круг, снял маску и начал свой рассказ, все внимательно его слушали.

В. рассказал о том, что с детства занимался спортом. С 14-и лет играл в городской баскетбольной команде, подавал большие надежды. В пятнадцатилетнем возрасте начал употреблять легкие наркотики. Какое-то время удавалось совмещать спорт и употребление. Участвовал в составе команды в городских и областных соревнованиях. Так продолжалось около года. Но однажды родители узнали о его зависимости, и принято было решение отправить его в реабилитационный центр.

*Тогда я на них ужасно рассердился. Считал, что никакой проблемы нет. Многие из моих знакомых курили траву, и ничего ужасного с ними не происходило.*

В. пробыл в реабилитационном центре 1 месяц и убедил родителей, что абсолютно здоров. Вернулся в спорт. Продолжал тренироваться и участвовать в соревнованиях. Готовился к поступлению в Институт Физкультуры.

*Однажды на тренировке я подвернул ногу, и у меня было растяжение связок. Мне запретили играть. Но через две недели у нас была очень важная игра на первенство области. Я поехал вместе с командой. Сидел рядом с тренером и болел за «своих». Наша команда проигрывала, и разрыв в счете все увеличивался. Я ужасно нервничал и злился на себя за то, что ничем не могу помочь. Где-то за 15–20 минут до окончания игры одному из наших ребят локтем разбили нос. У него никак не могли остановить кровь, срочно нужна была замена, и я упрямил тренера выпустить меня. Он рискнул и согласился. По-моему, я боли даже не чувствовал, играл как зверь. И забросил подряд 3 мяча, а после меня, еще один паренек забросил с моей подачи. Наша команда выиграла. Это было «что-то»! Меня качали на руках, все меня обнимали, в общем, это был мой триумф. Позвонил родителям. Они тоже меня поздравляли. Я больше никогда не чувствовал себя таким счастливым.*

У В. появились слезы. Сначала он пытался их сдерживать, но видя серьезное и понимающее отношение участников, перестал стесняться и позволил себе, как он позже выразился: «освободить душу».

Когда мы вернулись в свой город, я чувствовал себя героем-победителем. На следующий день вечером мы с друзьями собрались дома у одного паренька. Я опять хвастался своими достижениями. Пили пиво, потом кто-то принес вино. Подошли еще какие-то парни. Всем представляли меня как виновника торжества. Я тогда перепил, причем сильно, а потом, сам не знаю, как это получилось, ... в общем, в тот день я первый раз укололся.

Сильно не переживал, думал это так – баловство. Но через неделю укололся снова. И... началось. Очень скоро спорт в моей жизни стал не самым важным делом. Начал пропускать тренировки. Тренер все время был мною не доволен, но не о чем не догадывался.

Попался я, когда вынес из дома золото. Отец заставил раздеться и обнаружил следы от уколов. Меня отправили в больницу, а оттуда сразу на реабилитацию. В то время я заканчивал 11 класс, но было уже не до учебы.

Через полтора месяца, я сбежал из центра вместе с одним пареньком. Жил у его друга (тоже наркомана). Употреблял все подряд. Начал воровать. Меня разыскивали родители. Нужно было готовиться к выпускным экзаменам, а я понимал, что их не сдам.

«Партизанил» месяца полтора, а потом уехал в Киев. Сообщил родителям, что жив-здоров, и просил, чтобы не искали. Периодически звонил, спрашивал как дела, врал, что работаю. Думаю, что они от меня не отстали бы, пока не вернули, но в скорости умер отец, мама осталась одна с младшим братом. Я узнал обо всем этом недели через 3 после похорон, но был уже в таком состоянии, что меня это особо не тронуло.

Ну а дальше, как у всех... Скатывался все ниже, пока не оказался на самом дне.

В какой-то момент понял, что погибаю. Сам связался с центром, договорился о реабилитации. Созвонился с мамой, она меня поддержала. Находясь здесь, прошел медицинское обследование и узнал, что у меня ВИЧ и гепатит.

Сейчас та история с моим триумфом кажется мне какой-то нереальной, как будто это происходило в каком-то другом мире. Когда думаю о том, как бы сложилась моя жизнь, если бы не тот пьяный вечер, становится очень больно. Но хочется жить дальше, и не просто жить, а делать что-то важное. И кто знает, может, я смогу еще раз пережить момент радости от собственной победы.

После рассказа В. участники группы говорили о том, что его история – это во многом история каждого из них; что его слезы, не сделали В. в глазах группы «слабаком». Один из новоприбыв-

ших ребят признался, что сам чуть не расплакался и хотел даже встать и уйти, но был рад, что остался. Все советы сводились к тому, что нужно жить полной жизнью, продолжать заниматься спортом. Появилось предложение обратиться к руководству центра с просьбой приобрести баскетбольное кольцо. Ребята были уверены, что многие захотят, чтобы В. их потренировал. Было сказано много слов искренней поддержки. У каждого появилось желание подойти обнять своего товарища, сумевшего поделиться с ними такими очень личными и болезненными переживаниями.

В завершении В. сообщил, что чувствует облегчение и «какое-то радостное спокойствие». На вопрос «какого цвета твои чувства сейчас?» ответил: «Солнечного». Он не захотел менять своей маске название, так как у него появилось желание нарисовать новую (что он и сделал к следующей группе).

Подводя итоги, все молодые люди говорили о том, что участие в работе с маской стало для них интересным и непривычным опытом познания себя и других. Что они с нетерпением ожидают исследования собственной маски. Таким образом, можно смело утверждать, что в данном случае техника «Маска в зеркале» достаточно эффективно выполнила свои терапевтические задачи. Участник с маской получил возможность пережить катарсис и канализировать высвободившиеся эмоции через образ, родившийся в маске, остальные участники приобрели опыт сочувствия и эмпатии, который позволит им и в дальнейшем использовать его в своей коммуникации. Кроме того, данная техника способствовала сплочению группы и вызвала интерес к психотерапевтической работе в принципе, что является немаловажным фактором в работе специалистов-психологов с данного рода контингентом.

Изобразительное творчество обладает уникальным свойством выносить на поверхность все скрытое и потаенное, все то, что мы не осознаем, но что нас «мучает» и «душит» изнутри. Представленные нами авторские техники «Истории в каракулях» и «Маска в зеркале» способствуют «прорыву» страхов, комплексов и зажимов в сознание. «Левополушарная цензура сознания» всегда стремится не пропускать слова связанные с болезненными переживаниями, но перед образами и символами она совершенно бессильна, и «правополушарные» импульсы, в такой работе, становятся своеобразным ключом к подлинным переживаниям и к глубинным бессознательным процессам.

Данные техники являются «инсайт-ориентированными», но «Ага-эффект» зачастую носит отсроченный характер. Поэтому мы рекомендуем специалистам, которые возьмут их (техники) на вооружение, обязательно дать возможность участникам, поделиться своими размышлениями относительно проделанной работы по прошествии какого-то времени.

Техники «История в каракулях» и «Маска в зеркале» не имеют противопоказаний и дают хорошие психотерапевтические результаты при работе с подростками и взрослыми людьми.

### Литература

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез / Р. Ассаджиоли. – М. : «Психотерапия», 2000.
2. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : учебник для ВУЗов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2007.
3. Гоулд П. Рисунок в психотерапии / П. Гоулд, О. Джеральд. – М. : Маркетинг, 2004.
4. Копытин А. И. Арт-терапия в эпоху постмодернизма / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2002.
5. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2001.
6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2005.
7. Леви-Стросс К. Путь масок / К. Леви-Стросс; пер. с фр., сост., вст. ст. и примеч. А. Б. Островского. – М. : Республика, 2000.
8. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств [ Электронный ресурс ] / Н. Роджерс. – Режим доступа : <http://www.ipk.alien.ru/copyright>.
9. Рождественская Н. В. Креативность: пути развития / Н. В. Рождественская, А. В. Толшин. – СПб. : Речь, 2006.
10. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : ПитерКом, 1999.
11. Скидан А. Эфирная маска / А. Скидан // Комментарии. Журнал для чтения. – М., СПб. : МЕДАСО, 1995.
12. Freud S. Literature XXIII. The Paths of the Formation of Symptoms / S. Freud // Standard Edition. – Vol. 16. – London : The Hogarth Press, 1916.
13. Hillman J. A Hundred Years of Psychotherapy / J. Hillman. – New York : Harper Collins, 1992.
14. Johnstone K. Impro: Improvisation and the theatre / K. Johnstone. – New York: Theatre Arts Books, 1979.
15. Lecoc J. The Moving Body. Teaching creative theatre with J.- G. Carasso and J.- C. Lallias. A Theatre Arts Book. Routledge. – New York, 2001.
16. McNiff S. Art as Medicine / S. McNiff. – Boston : Shamhala, 1992.
17. Winnicott D. Playing and Reality / D. Winnicott. – Harmonds worth : Penquin, 1980.

## Приложение

1. «Каракули», сформированные в образы участниками групп личностного роста в технике «Истории в каракулях» (рис.1, 2, 3, 4, 5, 6).



Рис. 1. «Каракули»



Рис. 2. «Дорисовка»



Рис. 3. «Каракули»



Рис. 4. «Дорисовка»



Рис. 5. «Каракули»



Рис. 6. «Дорисовка»



2.«Каракули», сформированные в образы психотерапевтом при индивидуальном консультировании (рис. 7, 8, 9, 10).



Рис. 7. «Каракули»



Рис. 8. «Дорисовка»



Рис. 9. «Каракули»



Рис. 10. «Дорисовка»

3. Маски, созданные участниками групп личностного роста в технике «Маска в зеркале».



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

## **Авторский коллектив**

**Кочарян Александр Суменович** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологического консультирования и психотерапии Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина; директор Всеукраинского института клиент-центрированной и экспириентальной психотерапии; преподаватель практики международного класса и сертифицированный супервизор ППЛ; психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы.

**Жидко Максим Евгеньевич** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Национального аэрокосмического университета им. Н. Е. Жуковского «ХАИ»; зам. директора Всеукраинского института клиент-центрированной и экспириентальной психотерапии; преподаватель практики международного класса и аккредитованный супервизор ППЛ; психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы.

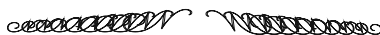
**Кочарян Игорь Александрович** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования и психотерапии Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина; зам. директора Всеукраинского института клиент-центрированной и экспириентальной психотерапии; преподаватель практики международного класса и аккредитованный супервизор ППЛ; психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы.

**Кочарян Сурен Александрович** – практикующий психолог, аспирант кафедры психологического консультирования и психотерапии Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

**Лисеная Алла Михайловна** – практикующий психолог, старший преподаватель кафедры психологического консультирования и психотерапии Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

**Рогулева Лариса Петровна** – практикующий психолог, арт-терапевт, преподаватель Всеукраинского института клиент-центрированной и экспириентальной психотерапии.

**Терещенко Надежда Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования и психотерапии Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина; преподаватель и терапевт Всеукраинского института клиент-центрированной и экспириентальной психотерапии.



*Наукове видання*

**Кочарян** Олександр Суренович  
**Кочарян** Ігор Олександрович  
**Жидко** Максим Євгенович  
**Терещенко** Надія Миколаївна  
**Лісеная** Алла Михайлівна  
**Рогудева** Лариса Петрівна  
**Кочарян** Сурен Олександрович

# **ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК НЕВЕРБАЛЬНА ПРАКТИКА**

Колективна монографія

*За редакцією доктора психологічних наук, професора О. С. Кочаряна*

*(Рос. мовою)*

Коректор *Ю. В. Леонтієва*  
Комп'ютерне верстання *І. М. Дончик*  
Макет обкладинки *О. О. Літвінова*

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 12, 25. Тираж 300 пр. Зам. № 79/14 .

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,  
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.  
Свідцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009  
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна  
Тел. 705-24-32